

Semaine du 27 février 2023 - Séances Club

Séance Unique - sur route 19h15

Séance 2
Rappel Vma

Footing 25'
5x40"/40" + 5x30"/30" + 5x20"/20"
 95% à 100% vma
 + ra 10'

00:50:00

Marathon de Paris

Séance 4
SL Chgt d'allures

Footing 40' 65-70% vma
 + en continue **12'** 75% vma + **8'** 80% vma + **4'** 85%
 vma
 + footing 10' 60-65% vma

01:14:00

Semi de Rambouillet

Séance 4
 Al. Spé

Footing 30'
 + **3x8'** al. de l'Objectif
 r=2' footing 65% vma
 + footing 10' 60% vma

01:08:00

12km de Carrières

Séance 4
 Al. Spé

Footing 25' 65% vma
5x4' 85% vma
 r=2' footing
 + ra 7'

01:00:00

Toutes les séances sont disponibles sur le site avec des planifications pour les courses club à venir et le marathon de Paris

