

**Semaine du 27 mars 2023 - Séances Club**

**Marathon de Paris (Relâchement)**

Séance 2
Chgt d'allures "light"
<p>Footing 20'</p> <p>+ acc. <b>5x1'1"</b> (80-85% environ - sol souple) + ra 5'</p>
00:35:00

**Sancerre via 10km de Poissy**

Séance 2
AI Spé.
<p>Ech 25' (footing+gammes)</p> <p><b>5* à 7x800m</b> 85% vma</p> <p>r=1'20" footing + ra 10'</p> <p>(*5xvma&lt;14km/h - *6xvma&lt;16km/h)</p>
01:05:00

**Séance 3**

Footing (facultatif)
<p>Footing Souple 20-25'</p>
00:20:00

**Séance 3-4**

Soutien Vma
<p>Footing 25' +</p> <p>+ Acc. <b>2x(5x2'1")</b> 90% vma</p> <p>R=3' trot + Ra 9'</p>
01:05:00

