

**Séance 2023 - 2024**

Entretien Août	Reprise 1 - Semaine du 4 septembre	Reprise 2 - Semaine du 11 septembre
Séance 1	Séance 1	Séance 1
Vma Intensive	Allures Mixtes (bords de Seine)	Vma Intensive (Piste)
Echauffement 25' <b>3 x (30"/45"/1/45"/30")</b> 100% Vma r=tps d'effort trot (30"/45"/1/45"/30") - R=2' footing + Ra 10'	Echauffement 28' <b>6x15"/15"</b> 100% vma + <b>1'30"</b> 90% vma R=3' footing <b>6x30"/30"</b> 100% vma + <b>3'</b> 90% vma R=3' footing <b>6x15"/15"</b> 100% vma + <b>1'30"</b> 90% vma + ra 8'	Ech 25' (footing+gammes) <b>2x(6*à 8x200m)</b> 100%vma r=100m trot + ra (*vma<15km/h et pour débutants consignes sur/place))
01:00:00	01:00:00	01:05:00
Séance 2	Séance 2	Séance 2
Endurance Fondamentale	Fartlek	Soutien Vma
Footing 1h15' 60-70% vma Terrain Vallonné	Footing 30' + <b>acc. 1/2/3/5/3/2/1'</b> r=50% tps d'effort allure à l'envie et à la sensation en fonction du parcours et de son profil + footing 10'	Footing 25' + + <b>Acc. 2x(5x2/1')</b> 90% vma r=3' footing + Ra 10'
01:15:00	01:05:00	01:05:00

**Les séances d'intensités sont placées sur les créneaux club du mercredi et samedi, le reste de la semaine est agrémenté de Footing/RM. Le nombre de répétitions lors des séances peut varier lors des rassemblements en fonction de votre niveau de pratique.**

