

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' 3 x (30"/45"/1'/45"/30") 100% Vma r=tps d'effort trot (30"/45"/1'/45"/30") - R=2' footing + Ra 10'	Echauffement 28' 6x15"/15" 100% vma + 1'30" 90% vma R=3' footing 6x30"/30" 100% vma + 3' 90% vma R=3' footing 6x15"/15" 100% vma + 1'30" 90% vma + ra 8'	Ech 25' (footing+gammes) 2x(6*à 8x200m) 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' + acc. 1'/2'/3'/5'/3'/2'/1' 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' + + Acc. 2x(5x2'/1') 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.

