

# Séances Prévisionnelles : 20-21 septembre 2023

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Vma Intensive et mixte

4 - Retour au calme

Durée séance : environ 1h05'

1 – **Echauffement** : Footing souple 15'-20'  
(je suis capable de tenir une conversation)



2 – **Gammes/RM** : 10'-15'



3 – **Corps de Séance**

Courses club à Venir :

- **4\* à 8 x 200m** 100% vma r=100m trot  
R=2'30" marche/trot
- **5\* à 8 x 150m** 100% vma r= trot traversée pelouse  
R=2' marche/trot
- **6\* à 8 x 100m** 105% vma r= trot 25"-30"/place

\*(le nombre de répétitions sera fixé en fonction de votre pratique )



- **3x(500-400-300-200m)** 92-95-98-100% vma
- r=1' (100m trot)
- R=2' marche+trot

4 – Ra : footing lent 5' à 9'