

# Séances Prévisionnelles : 27-28 septembre 2023

1 - Echauffement

2 - Gammes

3 - Vma Intensive

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**

➤ **5\* à 8 x 300m** 100% vma r=100m trot

R=3' marche/trot

➤ **5\* à 8 x 200m** 100% vma r=100m trot

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

V.M.A	200m/100%	V.M.A	300m/100%
11,0	0:01:05	11,0	0:01:38
12,0	0:01:00	12,0	0:01:30
13,0	0:00:55	13,0	0:01:23
14,0	0:00:51	14,0	0:01:17
15,0	0:00:48	15,0	0:01:12
16,0	0:00:45	16,0	0:01:07
17,0	0:00:42	17,0	0:01:04
18,0	0:00:40	18,0	0:01:00
19,0	0:00:38	19,0	0:00:57
20,0	0:00:36	20,0	0:00:54

4 – Ra : footing lent 5' à 9'