

Séance Prévisionnelle : 10-11 janvier 2024

Echauffement

Gammes

Allures Mixtes

Retour au calme

Durée séance : environ 1h00'

Echauffement : Footing/Gammes 25'



Allures Mixtes :

- **6x200m** 100% vma r=100m trot R=2'30" marche/trot
- **1200m** (100m 105% vma+1000m 85% vma+100m 105% vma) R=2' trot
- ***6x200m** 100% vma r=100m trot + ra 7'

* (Si pas de compétition ce week-end)

Le nombre de répétitions sera ajusté le jour J en fonction des Vma présentes.

Récupération Active : 7'

Séance Prévisionnelle : 13 Janvier 2024

Changements d'allures



1h10'

Footing 25'
 Acc. **6' 85%** vma R=2' footing
 + acc. **3x2' 90%** vma R=1'30" footing
 + Acc. **6' 85%** vma R=2' footing
 + acc. **6x1'1' 95%** vma

+ ra 7'

01:10:00

Veille de Course

Mise en jambes

Footing 20'
 + Ld Au Train **5x25"/50"**
 + footing 5'

00:30:00