

Séance Prévisionnelle : 17 avril 2024

Echauffement

Gammes

Allures Mixtes

Retour au calme

Durée séance : environ 1h10'

Echauffement : Footing/Gammes 25'

Allures Mixtes :



- **5*x300m** 100%vma r=100m trot
 - R=1'30" trot
 - **1500m** 85% vma
 - R=3' marche+trot
 - **5*x200m** 100%vma r=100m trot
 - R=1'30' trot
 - **1000m** 85% vma
 - + Retour au calme
- (x 4*vma<14km/h)

Séance Prévisionnelle : 20 avril 2024



1h00'

Footing 25'

✓ **Fartlek 8'/6'/4'/2'**

à 80%-85%-90%-95% vma r=2' footing

+ Retour au calme 9'