

# Séance Prévisionnelle : 10 Avril 2024

1 - Débriefing Chinon

2 - Echauffement

3 - Gammes

4 - Corps de Séance

5 - Retour au calme

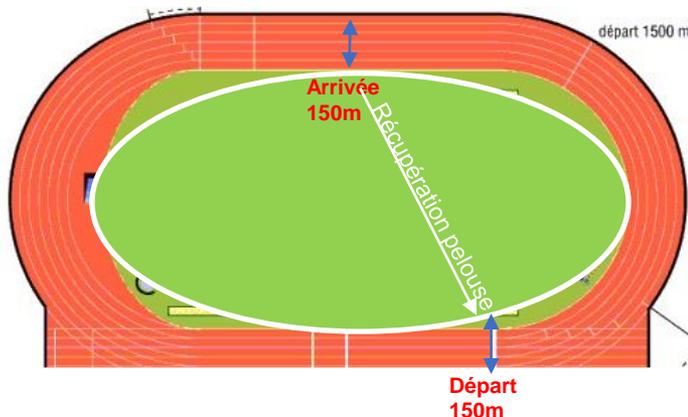


- ✓ Hébergement,
- ✓ Parcours
- ✓ Organisation
- ✓ Chrono
- ✓ Ressenti général
- ✓ Préparation..etc

## Corps de Séance :

- **2\*x (6 à 8x150m) en Vite/Relâché/Vite par 50m**
- *r= marche/trot pelouse R=3' marche+trot*

\* Semi de Chinon 1 série de 6 à 8



# Séance Prévisionnelle : 13 Avril 2024



1h00'

Footing 30'

- ✓ Côtes **6x20''** intensité élevée  
*r=descente souple R=3'*
- ✓ acc. **6x40''/40''** à 95% vma sur du plat  
+ Retour au calme  
(pente 6%-10%)