S-6 → 20 Bornes d'Andrésy
7-13 octobre 2024

S1 : Footing 40' + RT

S2 : Echauffement 20'-25' + VMA Mixte

3* à 5* x (400m 95% - r:1' - 200m 100% r:45" - 400m 95%) R:2' Tot

Gpe 1* 11/13 km/h x3 - Gpe 2 14-15 km/h x4 - Gpe 3 16-17 km/h 4à5 - Gpe 4 x5

S3 : Footing 45'-50'

S4 : Facultative (40') côtes/vma Footing 20' + côtes 6x20"/40" descente + footing 3' + rec-plat 6x20"/20" + Rq 7'

S5 : Fartlek ou 10km de Chapet (1h10)

↳ Footing 26' + Acc. 10'/8'/6'/4'/2' R:2' allures 75% 80% 85% 90% 95% footing + Rq 10'

Dans l'idée :

3 séances/semaine : S1 + S2 ou S5 + S3

4 séances/semaine : S1 + S2 + S3 + S5

Débutant : 2 à 3 séances Max : S1 + S2 + S3 footing 50'-1h10'

Les Groupes : Gpe 1 : Vma 11-13 km/h Gpe 2 : Vma 14-15 km/h

Gpe 3 : Vma 16-17 km/h Gpe 4 : Vma 18 et +

Si Vma +0,5 je vais dans le gpe au dessus.

Coachings AA - Octobre 2024