

Séance Prévisionnelle : 24/25 septembre 2025

Echauffement

Gammes

Vma Mixte

Retour au calme

Durée séance : environ 1h05'

Echauffement : Footing/Gammes 25'



Vma Mixte:

- **3 à 5x(100-200-400-200-100m)** 105-100-95-100-105% vm
- r=100m trot en 30"/45"/1'/45" R=2' trot/marche
- Débutant ajustable le jour J en fonction de la pratique avec allures à définir
- Gpe 1 (vma 11-13km/h) **3 fois le bloc**
- Gpe 2 (vma 14-16km/h) **4 fois le bloc**
- Gpe 3 (vma 17-19km/h) **5 fois le bloc**
- Réaménageable en fonction de la fatigue et course à venir
- Les séances pour le marathon de la Baule sont disponibles sur le site www.andresy.athletisme.fr

Séance Prévisionnelle : 27 septembre 2025

Côtes:



- Footing 25'
- acc. Progressive **3x20"/40"**
- ✓ **Côtes 6 à 10x30"** r=d trot (1')
- Vite mais en étant régulier sur l'ensemble des montées (pente 6%-7%)
- footing 9'