

Séance Prévisionnelle : 8 Octobre 2025

Le fil rouge de la préparation :
Les 20 Bornes

Echauffement

Vma Intensive

Retour au calme

Durée séance : environ 1h00'

Echauffement : Footing/Gammes 25'



Nombres de répétitions par Vma

- **Gpe 1** – Vma 12-13km/h 2x5*
- **Gpe 2** – Vma 14-15km/h 2x6*
- **Gpe 3** – Vma 16-17km/h 2x7*
- **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h 2x8*

3 – Corps de Séance : Vma courte

- **2x(5*à 8x250m)** 100% vma
- r= TE-12" à 15" trot en traversant le terrain
- R=3' marche/Trot



➤ Pour Infos

❖ Vma Intensive

- Temps d'effort inférieur à 1'10"
- Allure 100-105% vma
- Temps cumulé à Vma 100% = 10' à 15'
- Temps cumulé à Vma 105%= 8 à 12'
- Volume Global = effort/contre effort (R) entre 15' et 30'
- Dans la séance prévue avec le nombre de répétitions pour chaque Vma, vous serez environ à 12' de Vma intensive et un volume global d'environ 23'

❖ Pour les allures voir [tableau Vma](#)