

Séance Confinement 4

1 - Echauffement : footing 25'

2 – Corps de Séance : 13'

3 – Retour au calme : 7'

4 - Durée de la séance : 45'

RAPPEL : Dans ce contexte de Covid-19, une proposition de séance en s'adaptant et en diminuant le temps passé à l'extérieur. On respecte strictement les consignes de sécurité, sans se mettre en danger et sans mettre en danger les gens autour de nous. Il faut donc courir seul, au départ de son domicile, sur des parcours courts (rayon d'1km), sans oublier son attestation avec l'heure du départ.

La séance : Objectif

Séance du jour : 45' chrono en main !

- On rebooste un peu sa vitesse
- On essaye d'être bien placé
- On s'adapte au terrain

1 – Echauffement :
Footing 25'

2 – Corps de Séance :

❖ 10x15''/15'' en Accélérations Progressives

❖ Footing 2'

❖ 10x20''/20'' vite (pour repère, proche d'une allure de 100-105% vma)

3 – Retour au calme :
Footing 7'