

Séance du Mercredi/Jeudi 13-14 mai

1 - Echauffement : footing/gammes 25'

2 – Corps de Séance : 10'

3 – Retour au calme : 10'

4 - Durée de la séance : 45'

La séance du jour : Objectif

- **Rappel de Vma pour le relais du week-end ou pas !**
- Si vous faites votre course le samedi, placez cette séance mercredi.
- Si vous faites votre course le dimanche placez cette séance le mercredi ou le jeudi.

Les gammes :

- ❖ Montée de Genoux 20'' / trot 10''
- ❖ Talons Fesses 20''/trot 10''
- ❖ Skipping 20''/trot 10''
- ❖ Gazelle 20''/trot 10''
- ❖ Déroulé cheville 20''/trot 10''
- ❖ Accélération progressive 20''

1 – Echauffement :

- Footing 22' + Gammes 3'

2 – Corps de Séance : Rappel Vma Intensive

- **8x40''** 100% vma
r=40'' trot

3 – Retour au calme

- Footing 10'

