

# Séance week-end du 23 mai

1 - Echauffement : footing/gammes 25'

2 – Corps de Séance : 28'

3 – Retour au calme : 7'

4 - Durée de la séance : 1h

## La séance du jour : Objectif

- Séance spécifique 10km
- En vue du 10km des Déconfinés Libérés
- Respectez votre allure

## Les gammes : Pour maintenir une bonne qualité de pied

- ◆ 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 : Spécifique

- **5x4' all. 10km**  
r=2' trot

### 3 – Retour au calme

- Footing 7'

#### \* Allure du 10km

- Soit un chrono connu sur la distance ou un objectif chronométrique qui vous semble dans vos cordes
- Si pas de référence, vous pouvez vous servir du test 3km ou de la distance parcourue lors du relais AA
- Une formule Intéressante :  $\text{Tps objectif 10km} = \text{Tps du test} \times (10\text{km}/\text{distance test}) \times 1,06$  ou une prédiction en fonction de la vma sur le tableau de droite.

#### Prediction % allure 10km

Vma	%
12	68-73
13	72-76
14	75-79
15	78-81
16	80-84
17	82-85
18	84-87
19	86-89