

Séance du Mercredi/Jeudi 27-28 mai

1 - Echauffement : footing/gammes 25'

2 – Corps de Séance : 15'

3 – Retour au calme : 10'

4 - Durée de la séance : 50'

Les gammes :

- ❖ Montée de Genoux 20''/trot 10''
- ❖ Talons Fesses 20''/trot 10''
- ❖ Skipping 20''/trot 10''
- ❖ Déroulé chevilles 20''/trot 10''
- ❖ Course en marche arrière 20''/trot 10''
- ❖ Accélération progressive 20''

La séance du jour : Objectif

- **Rappel de Vma pour le 10km des Déconfinés Libérés**
- Course le samedi, séance mercredi au plus tard
- Course le dimanche, séance mercredi ou jeudi
- Course le lundi, séance mercredi à vendredi

1 – Echauffement :

- Footing 22' + Gammes 3'

2 – Corps de Séance : Rappel Vma Intensive

- **4x50''** 100% vma r=45'' trot
- **4x40''** 100% vma r=35'' trot
- **4x30''** 100% vma r=25'' trot

3 – Retour au calme

- Footing 10'



Faire respecter, en dehors du stade ou lors de l'échauffement, un espace de **4m²** entre les pratiquants et au moins **10m** en file indienne