

Séance Prévisionnelle : 19 janvier 2023

Echauffement

Gammes

Vma Intensive

Retour au calme

Durée séance : environ 1h05'

Echauffement : Footing/Gammes 25'



Vma Mixte:

- **3*x(500x400x300x200m)**
- 95% vma (500-400m) et 100% vma (300x200m)
- r=200m trot -100m trot (1'-1'15'') -100m trot (45''-1')

*Le nombre de répétitions sera ajusté le jour J en fonction des Vma présentes.

Les séances et tableau d'allures sont disponibles sur le site www.andresy.athletisme.fr

Récupération Active : 7'

Séance Prévisionnelle : 21-22 Janvier 2023

Changement d'Allures :



1h08'

Footing 30' +

- ✓ **acc. 12'** 80% vma (r=4')
- ✓ **acc. 6'** 85% vma (r=3')
- ✓ **acc. 3'** 90% vma

+ footing 10'