

Séance Running Loisirs 23/11/2020

Footing Echauffement : 20'-25' aérobie + Gammes Athlétiques 3 Passages Talons fesses + 3 passages jambes tendues + 3 passages montée de genoux + 3 accélérations progressives (sur 20 m environ), la récupération se fait en retour marché.

Séance Développement VMA (Vitesse Maximale Aérobie)

Exercice VMA Longue (95% VMA)

2 Blocs (1'/2'/3'/2'/1') r= 1'

Objectif :

- Réaliser une distance identique (environ) sur chaque blocs
(= contrôler son allure pendant l'effort par des repères)

Récupération 4' entre les blocs

Récupération : Retour au calme 5 à 10' de footing lent + Routine d'étirements