

Consignes générales pour les séances

Toutes les séances débutent par un footing d'**échauffement** de 20' à 25' suivi de **gammes** et se terminent par un footing de **récupération** de 10' à allure lente et des **étirements** pour éviter les courbatures et/ou les blessures et surtout pensez à bien vous hydrater tout au long de la séance.

Semaine 1 du 08/08/2017 au 13/08/2017

VMA : 2 x 8(30''-30'') 100% VMA avec R=3'+étirements+10'R
AS 10 : 7 à 8x 500m RM= 1'30 et RD =1'45
SL 1h10 dont 15' à allure soutenue suivi d'étirements

Semaine 2 le 17/08/2017 et le 20/08/2017

VMA : 2 x 10 (35''-25'') 100% VMA avec R=3'
SL de 1h10 dont 20' à allure soutenue suivi d'étirements

Semaine 3 du 22/08/2017 au 27/08/2017

VMA : 2 x 8(36''-36'') à 100% VMA avec R=3'
AS10 : 5 à 6 x 700m RM=1'30 RD = 1'45 +étirements+10'R
SL 1h15 dont 15' en allure soutenue suivi d'étirements

Semaine 4 du 29/08/2017 au 31/08/2017

VMA : 2 x 8(36''-24'') à 100% VMA avec R=3'
AS10 : 4 à 5x 900m RM=1'30 et RD=2'
SL: 1h15 dont 20' allure soutenue suivi étirements

Légende :

VMA : vitesse maximale aérobie

SL : sortie longue

AS 10 : allure spécifique du 10km (85% à 90% VMA)

R : récupération entre chaque série et à la fin de séance

RAM : récupération active du groupe de MAD

RAD : récupération active du groupe Daniel

Bonnes séances aux courageux athlètes aoûtiens
Sportivement vôtre
Coach Daniel