

Séance spécifique semaine 45

Echauffement 20' 5' 7,5 km/h, 5' 8 km/h et 10' 8,5 km/h ajuster selon VMA < 13 ne pas dépasser 8km/h > 14 possibilité 9km/h

PPG 8'

Exercices	Observations	
Déroulé de pied	A partir du talon jusqu'à la pointe de pied pied armé	*3
Griffé	jambes tendues pied armé	*3
Talons fesses	Dos droit, tête haute le genou dépasse peu, conserver l'alignement	*3
Montée de genoux	Dos droit tête haute, épaules basses, coude à 90° allant vers le bas	*3

Séance 24' Travail vitesse spécifique

VMA 12 - 12,5 km/h 3' VMA 80 % 5' VMA 75 % 3 répétitions

VMA 13 à 15 km/h 3' VMA 85 % 5' VMA 80 % 3 répétitions

Retour au calme 8'

Recommandations :

Pour garder la forme, n'hésitez pas à faire régulièrement :

Minimum 1 footing par semaine, vous pouvez aussi remplacer ou ajouter des sorties marche rapide, le travail est intéressant (fessiers-mollets) en utilisant bien les bras pour un travail du haut du corps,

Minimum 1 séance de renforcement musculaire qui sera à disposition chaque semaine sur le site,

Minimum 1 séance d'étirements qui sera disponible aussi sur le site,

et pour finir 1 séance spécifique diffusée chaque semaine.

N'hésitez pas à nous faire des retours, nous répondrons aussi à vos questions.

Bons entraînements, prenez soin de vous A bientôt

Allures spécifiques d'entrainement

Km/h	Allure minutes-secondes								
% VMA	100	95	90	85	80	75	70	65	60
11,50	5'13	5'30	5'48	6'08	6'31	6'57	7'27	8'02	8'41
12,00	5'	5'16	5'33	5'53	6'15	6'40	7'09	7'42	8'20
12,50	4'48	5'03	5'20	5'39	6'	6'24	6'51	7'23	8'
13,00	4'37	4'51	5'08	5'26	5'46	6'09	6'36	7'06	7'40
13,50	4'27	4'41	4'56	5'14	5'33	5'56	6'21	6'50	7'25
14,00	4'17	4'31	4'46	5'03	5'22	5'43	6'07	6'36	7'08
14,50	4'08	4'21	4'36	4'52	5'10	5'31	5'55	6'22	6'54
15,00	4'	4'13	4'27	4'42	5'	5'20	5'43	6'09	6'40
15,50	3'52	4'04	4'18	4'33	4'50	5'10	5'32	5'46	6'27
16,00	3'57	3'46	4'10	4'25	4'41	5'	5'21	5'58	6'15

Allures Km/h								
Km/h								
% VMA	95	90	85	80	75	70	65	60
11,50	10,93	10,35	9,78	9,20	8,63	8,05	7,48	6,90
12,00	11,40	10,80	10,20	9,60	9,00	8,40	7,80	7,20
12,50	11,88	11,25	10,63	10,00	9,38	8,75	8,13	7,50
13,00	12,35	11,70	11,05	10,40	9,75	9,10	8,45	7,80
13,50	12,83	12,15	11,48	10,80	10,13	9,45	8,78	8,10
14,00	13,30	12,60	11,90	11,20	10,50	9,80	9,10	8,40
14,50	13,78	13,05	12,33	11,60	10,88	10,15	9,43	8,70
15,00	14,25	13,50	12,75	12,00	11,63	10,50	9,75	9,00
15,50	14,27	13,95	13,18	12,40	11,25	10,85	10,08	9,30
16,00	15,20	14,40	13,60	12,80	12,00	11,20	10,40	9,60