

## **Séance 4 Travail Vma courte En prépa du trail de l'estuaire**

- Echauffement séparé en 2 groupes:  
30 ' footing front de mer jusqu'à la réserve pour le premier groupe  
Jusqu'au cardinal pour les autres.

- Travail VMA courte

Le travail sera proche de votre FCM (fréquence cardiaque maxi)  
Et on travaillera à 105% de la vma (Rythme que l'on peut tenir  
pendant 7 minutes maxi ) puis à 100% lors des 30'' 30''

5 x (15''x15'') à 105% de la VMA

Puis

8 à 10 x (30''x30'') à 100% VMA

Récup 10 min