

Séance 2

- Echauffement :
30 ' footing front de mer jusqu'à la réserve

Vu le temps et la piste détremée, nous travaillerons sur le front de mer.

- Travail jusqu'au lido (renforcement + technique): extension, accroupie, talon fesse, montée de genoux.
- Travail de 30'' / 45'' vitesse d'une course de 10km donc environ 90% de la VMA : on enchaîne 15 fois

Retour au calme, 800m jusqu'à la piscine