



Séance course à pied De Cyrille MAZURE

Type de séance : allure courte distance.

Echauffement :

25' footing avec les 3 dernières minutes en progressif (repos 2', hydratation,...) + quelques lignes accélérées (éventuellement quelques gammes)

1500/2000/3000/1500

1500 en 4'40 (récup trottée 1'45)

2000 en 6'15 (récup trottée 2'20)

3000 en 9'30 (récup trottée 3'30)

1500 en 4'40

donc entre 19 et 19,3 km/h selon la distance

Récupération :

10' endurance souple + étirements à distance (au moins 2 heures après)