



## **Séance course à pied De Delphine PELLETIER**

Séance de travail spécifique en vue des championnats du monde de Lorient avec changement d'allure.

Plus la distance de fractionnés diminue, plus la vitesse augmente elle aussi. Notez que la récupération représente un peu moins d'un quart du temps de travail.

20' échauffement + 5 lignes droites

5000 à 3'40" au km          récup : 4'

3000 à 3'35" au km          récup : 3'

1000 à 3'30" au km et moins...

Récupération 10' souple