



Patrick sous le soleil « Kona » à Beauvais... !

Séance course à pied de Patrick VERNAY

Séance course à pied que Patrick fera cette semaine à Nouméa, mais vous n'êtes pas obligés d'y aller pour la faire...mais c'est comme vous voulez !

Echauffement : 25' footing

Séance :

2 x [10' SAN + (5 x 30" / 30" VMA)] r = 5' souple

recuperation : 15' footing

Total = 1h15

SAN = seuil anaérobie (environ 90% VMA)

VAM = vitesse maximale aérobie