



## Séance course à pied De Virginie JOUVE

Hello !

Bon, la séance que j'ai choisie se fait en période de compét' ; elle a pour but de pouvoir gérer les changements de rythme :

Echauffement :

20' en accélérant progressivement selon les sensations et pour finir à peu près en allure 2 basse (allure modérée).

5 à 6 lignes (environ 100m) en accélération progressive, pour préparer la série qui suit :

Corps de séance :

- 4 x 200 m VMA R : 30 "
- 1500 m allure course R : 1' à 1'30
- 4 x 200 m VMA R : 30 "
- 1500 m allure course R : 1' à 1'30
- 4 x 200 m VMA R : 30 "

Récupération : 10 à 15 ' (très souple)

Voilà, à bientôt

Virginie