

# Séance Prévisionnelle : 10-11 décembre 2025

Echauffement

Gammes

Mixte

Retour au calme

Durée séance : environ 1h



## Séance Mixte :



- ✓ **3\* à 6 x**
- ✓ **(100m vite r=100m trot - 800m 85-90% vma r=100m trot + 100m vite**
- ✓ **R=2' trot**

### Nombres de répétitions par Vma

- **Gpe 1** – Vma 12-13km/h x3\*
- **Gpe 2** – Vma 14-15km/h x4\*
- **Gpe 3** – Vma 16-17km/h x5\*
- **Gpe 4** – Vma 18-20 km/h x6\*

### Post Courses week si doublette et fatigue

- LD – **6 à 8 x 100m/100m** (90% vma dans l'idée)  
r=2' trot
- Vma - **6 à 8 x 200m/100m** (90-95% vma)

Les séances et tableau d'allures sont disponibles sur le site [www.andresy.athletisme.fr](http://www.andresy.athletisme.fr)

## Séance Prévisionnelle - 13 décembre 2025

### *Chgt de rythme*

#### *Footing 25'*

- + **12'** 80-85% vma r=3' footing
- + **8'** 85-90% vma r=2' footing
- + **4'** 90-95% vma + 12' footing

*(NB : pour Houilles faire les fractions à allure cible 10km)*

01:05:00