

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*

Les séances et tableau d'allures sont disponibles sur le site www.andresy.athletisme.fr

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)

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