



Plan d'entraînements challenge du val de Sée

Plan 6 séances	Contenu de la séance	Mes remarques
Séance 1	<ul style="list-style-type: none"> ○ Footing allure 1 tranquille 15 min. ○ 4 X4 min allure 2 (récupération 2min marche) ○ Footing 10 min allure 1 tranquille 	
Séance 2	<ul style="list-style-type: none"> ○ Footing allure 1 tranquille 15 min. ○ 12 X 30 sec allure 3 (récupération 30 sec marche) ○ Footing 10 min allure 1 tranquille 	
Séance 3	<ul style="list-style-type: none"> ○ Footing 1h à 1h10. Allure 1 	
Séance 4	<ul style="list-style-type: none"> ○ Footing allure 1 tranquille 20 min. ○ 3 X6 min allure 2 (récupération 2min marche) ○ Footing 10 min allure 1 tranquille 	
Séance 5	<ul style="list-style-type: none"> ○ Footing 1h avec 20 minutes légèrement intense 	
Séance 6	<ul style="list-style-type: none"> ○ Footing allure 1 tranquille 20 min. ○ 10 X 45 sec allure 3 (récupération 45 sec marche) ○ Footing 10 min allure 1 tranquille 	
Séance 7	<p><i>Challenge du Val de Sée</i></p> <p><i>7km ou 10km</i></p>	

Les 3 allures :

- ⇒ **Allure 1** : « celle du footing **en aisance**, je suis capable de discuter sans difficulté. »
- ⇒ **Allure 2** : « légèrement supérieur à celle du footing, la discussion devient plus délicate mais je dois pouvoir prolonger cette allure de 15/20 minutes suivant mon niveau. Pour une meilleure efficacité de l'entraînement il convient de fractionner ma durée de course à l'entraînement. »
- ⇒ **Allure 3** : ou VMA (vitesse maximale **aérobie**) « Physiologiquement il n'est pas possible de maintenir cette allure de course plus de 6min (avec de l'entraînement !) Travailler cette allure favorise la montée en forme et permet de progresser d'un point de vue musculaire mais aussi cardiaque. Cet entraînement est donc vivement recommandé. Attention à ne pas partir trop vite !»

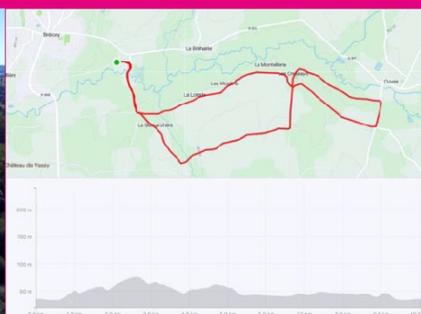


Challenge course à pied Val de Sée

7km

10km

GRATUIT du 10 mai au 20 juin 2021



Brécey

Espace Pierre Aguiton (plan d'eau, près du camping)

Envoyez votre résultat et une photo par mail à : contact@joggeurs-valdesee.fr

Informations sur joggeurs-valdesee.fr et 

