

**Coach : Stéphane VALTORTA**  
**Groupe : Loisirs-débutant**

<b>Mercredi</b>	<b>Entretien VMA</b>	
<b>03/04/19</b>	sprint et seuil à la sensation	
<b>Entrainement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Échauffement 20' en endurance fondamentale</li> <li>-&gt; Séance : <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; Variation d'allure en nature 4x4' (Intensité repère 85 à 90% VMA)</li> <li>Récupération entre chaque répétition 3' Trot</li> </ul> </li> <li>-&gt; Retour au calme 10' en endurance fondamentale</li> </ul> <p>Renfo , assouplissements</p>	<p><b>Recommandation hors Entrainement avec Uriage Running</b></p> <p>Des sorties d'endurance fondamentale tel que les sorties d'Uriage Running le dimanche.</p> <p>Participer aux séances de renforcement musculaire du samedi matin avec Uriage Running.</p> <p>Effectuer des assouplissements à froid le matin (demander conseils à Stéphane)</p>
<b>Précisions</b>		

**Matériel:** chaussures Type chemin + frontale

**Lieu:** Parc urage

<b>Mercredi</b>	<b>Entretien VMA</b>	
<b>10/04/2019</b>	sprint et seuil à la sensation	
<b>Entrainement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Échauffement 20' en endurance fondamentale+ éducatifs</li> <li>-&gt; Séance "piste" : <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt;&gt; 2 séries de 3x500m (Intensité repère 95% VMA)</li> <li>Récupération entre chaque répétition 1'30" à 2' Trot</li> </ul> </li> <li>Récupération entre chaque série 5' Trot</li> <li>-&gt; Retour au calme 10' en endurance fondamentale</li> </ul> <p>Assouplissements</p>	<p><b>Recommandation hors Entrainement avec Uriage Running</b></p> <p>Des sorties d'endurance fondamentale tel que les sorties d'Uriage Running le dimanche.</p> <p>Participer aux séances de renforcement musculaire du samedi matin avec Uriage Running.</p> <p>Effectuer des assouplissements à froid le matin (demander conseils à Stéphane)</p>
<b>Précisions</b>		

**Matériel:** chaussures Type chemin + frontale

**Lieu:** Parc urage