

Coach : Stéphane VALTORTA
Groupe : Loisirs-débutant

Mercredi 03/04/19	Entretien VMA	
	sprint et seuil à la sensation	
Entrainement	-> Échauffement 20' en endurance fondamentale -> Séance : ->> Variation d'allure en nature 4x4' (Intensité repère 85 à 90% VMA) Récupération entre chaque répétition 3' Trot -> Retour au calme 10' en endurance fondamentale Renfo , assouplissements	<u>Recommandation hors Entrainement avec Uriage Running</u> Des sorties d'endurance fondamentale tel que les sorties d'Uriage Running le dimanche. Participer aux séances de renforcement musculaire du samedi matin avec Uriage Running. Effectuer des assouplissements à froid le matin (demander conseils à Stéphane)
	Précisions	
Matériel: chaussures Type chemin + frontale		
Lieu: Parc uriage		

Mercredi 10/04/2019	Entretien VMA	
	sprint et seuil à la sensation	
Entrainement	-> Échauffement 20' en endurance fondamentale+ éducatifs -> Séance "piste" : >> 2 séries de 3x500m (Intensité repère 95% VMA) Récupération entre chaque répétition 1'30" à 2' Trot Récupération entre chaque série 5' Trot -> Retour au calme 10' en endurance fondamentale Assouplissements	<u>Recommandation hors Entrainement avec Uriage Running</u> Des sorties d'endurance fondamentale tel que les sorties d'Uriage Running le dimanche. Participer aux séances de renforcement musculaire du samedi matin avec Uriage Running. Effectuer des assouplissements à froid le matin (demander conseils à Stéphane)
Précisions	Matériel: chaussures Type chemin + frontale Lieu: Parc uriage	