

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

<b>Mercredi</b>  <b>06/03/19</b>	<b>Séances de reprise &amp; d'entretien de la VMA</b>	
	Séance de reprise Myo cross max	
<b>Entrainement</b>	<p>-&gt; Échauffement 20' en endurance fondamentale + éducatifs</p> <p>-&gt; Séance :</p> <p>&gt;&gt; Variation d'allure en nature: 7x1'</p> <p>&gt;&gt; Intensité repère: 90 % VMA</p> <p>Récup. entre chaque répétition 2' (30" Marche 30" Chaise et 1' Trot)</p> <p>-&gt; Retour au calme: 10' en endurance fondamentale</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 uriage

<b>Mercredi</b>  <b>13/03/19</b>	<b>Séances de reprise &amp; d'entretien de la VMA</b>	
	Séance de reprise Myo cross max	
<b>Entrainement</b>	<p>-&gt; Échauffement 20' en endurance fondamentale + éducatifs</p> <p>-&gt; Séance sur terrain de football :</p> <p>&gt;&gt; 2 séries de 5 longueurs Intensité: 95 % VMA</p> <p>Récup entre chaque longueur 1 longueur Trot</p> <p>Récup entre chaque série 5' Trot</p> <p>-&gt; Retour au calme 15' en endurance fondamentale renfo</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:** Stade de foot / Richardière