

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

<b>Mercredi</b>  <b>20/03/19</b>	<b>Séance VMA</b>	
	Progression de la VMA et progression de la posture pyramide	
<b>Entrainement</b>	-> Échauffement 20' en endurance fondamentale+ éducatifs -> Séance "piste" : >> 8 x 200m (Intensité 95 % à 110% VMA) Récup. entre chaque répétition 1'30" (30" Marche et 1' Trot) -> Retour au calme 15' en endurance fondamentale	<b>Recommandation hors Entrainement avec Uriage Running</b>  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)
	<b>Précisions</b>	

**Matériel:** chaussures Type chemin + frontale

**Lieu:** Stade de foot / Richardière

<b>Mercredi</b>  <b>27/03/19</b>	<b>Séance VMA en pyramide</b>	
	Progression de la VMA et progression de la posture	
<b>Entrainement</b>	-> Échauffement 20' en endurance fondamentale+ éducatifs -> Séance : >> Variation d'allure en nature 4 x 3' (Intensité 90 % VMA) Récup. entre chaque répétition 2'30" (30"Marche, 2'Trot) -> Retour au calme 10' en endurance fondamentale Assouplissements	<b>Recommandation hors Entrainement avec Uriage Running</b>  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)
	<b>Précisions</b>	

**Matériel:** chaussures Type chemin + frontale

**Lieu:** Parc Uriage