



## Plan de séance course à pied

### Séance du 12 janvier 2021

#### 19 minutes

- Commencez avec **5 minutes** d'échauffement (rythme très confortable, vous êtes capable de parler en tout temps). Possibilité d'alterner entre la marche et la course à pied durant l'échauffement.
- **Intervalles : 9 minutes**

Pyramide autant pour la durée que pour l'intensité!

**30 sec – 60 sec – 90 sec – 60 sec – 30 sec**

#### 5 intervalles d'effort au total

- Accélération pendant **30 secondes** (60% du maximum) suivies de **30 secondes** de récupération active (course ou marche);
  - Accélération pendant **60 secondes** (70% du max) suivies de **60 secondes** de récupération active;
  - Accélération pendant **90 secondes** (80% du max) suivies de **90 secondes** de récupération active;
  - Accélération pendant **60 secondes** (70% du max) suivies de **60 secondes** de récupération active;
  - Accélération pendant **30 secondes** (60% du max) suivies de **30 secondes** de récupération active.
- 5 minutes de retour au calme vers la maison

Départ pour la course à **12h10** ou **18h40** selon votre groupe (le chrono démarrera une minute après). Retour à la maison à **12h30** ou **19h00** afin de poursuivre avec le renforcement musculaire.

Jean-François