



Séances de Vitesse

Partie Technique du magazine N°19

Auteur : Alexis DEJARDIN

SEANCE 1

Vite / Lent / Vite :

- 6 séries 20m/20m/20m retour marché
- 6 séries 30m/20m/30m retour marché
- 4 séries 40m/20m/40m retour marché

Récupération 4mn entre les séries

SÉANCE 2

6 séries 30m avec retour marché + 45s
5 séries 40m avec retour marché + 45s
4 séries 50m avec retour marché + 1mn

Récupération 3mn entre les séries

SEANCE 3

5 séries 60m/50m/40m/30m avec retour marché + 1mn

Récupération 3mn entre les séries

SEANCE 4

4 séries 80m/100m/120m avec retour marché + 1mn30

Récupération 4mn entre les séries

SEANCE 5

4 séries 80m/100m/120m avec retour marché + 1mn30

Récupération 4mn entre les séries