

Bonjour à tous,

Voici donc un plan d'entraînement pour 4 semaines.

Pendant les vacances d'été, variez les activités au maximum. Les 15 derniers jours d'août, je vous conseille de recommencer à trotter. Lentement et sur de faibles distances au départ puis en variant les allures sur les footing suivants pour faire monter un peu la FC.

Profitez bien!

K.DAOULAS

<https://www.wanarun.net/tableau-calcul-vma/>

Ci joint ce lien qui vous permettra de calculer vos temps de passage en fonction de votre VMA que vous devez rentrer en bas pour obtenir vos temps.