LA SÉANCE DU MOIS

BY

GOSSE COACHING

SÉANCE FRACTIONNÉ : RYTHME 5KM ET 10KM

OBJECTIF DE LA SÉANCE :

- ☐ Une séance **progressive**, à réaliser en dehors d'une préparation spécifique.
- ☐ Elle combine un travail de **vitesse courte autour du rythme 5km** avec un bloc de **seuil autour du rythme 10km**.
- ☐ Les 3 blocs s'enchaînent en intensité croissante : on démarre progressivement pour finir le dernier bloc avec **plaisir et engagement**.
- ☐ Une séance complète qui développe la **vitesse**, la **résistance** et la **gestion d'allure** en conditions de fatigue.

LA SÉANCE EN DÉTAIL

ÉCHAUFFEMENT

20 MINUTES DE FOOTING COOL
+ 5MIN DE GAMMES (MONTÉES DE GENOUX, TALONS-FESSES, ...)
+ 2/3 LIGNES

STRUCTURATION DE LA SÉANCE

FOOTING COOL | EFFORT RYTHME 5KM | EFFORT RYTHME 10KM | RÉCUPÉRATION

3 BLOCS DE

4X

30" **ACTIF AUTOUR DU RYTHME 5KM**
✍**Conseil du coach :** *démarrer progressivement sur les premiers blocs, sans forcer sur les appuis. Rester relâché dans le geste, garder la fréquence plutôt que de chercher la puissance dès le début.*

30" **RÉCUP FOOTING COOL**

3' **ALLURE SOUTENUE AUTOUR DU RYTHME 10KM**
✍**Conseil du coach :** *allure contrôlée mais engagée, sur des sensations du jour plutôt que sur un chrono précis. Gardez de la marge sur les 2 premiers blocs pour vous faire plaisir et lâcher les chevaux sur le dernier.*

1'30 **RÉCUP FOOTING COOL AVANT LE BLOC SUIVANT**

RETOUR AU CALME

5 À 10 MINUTES DE FOOTING COOL

GOSSE COACHING

David Gosse – Entraîneur running diplômé
Coaching personnalisé pour tous niveaux : route, trail, préparation physique générale.
Suivi individualisé, à distance.
Plus d'infos sur : **www.gosse-coaching.fr**