**US AUTRANS, catégories U13 U15**

**MERCREDI 11/11/2020**

* **U13-1 et 2:**
* échauff footing CP libre 15' a 20'
* bloc séance environ 20' avec recups:
  + (2x200m allure **REF 1** / 1x200m allure **REF 3**) **x 4**
  + En résumé: soit **12 tours** avec 8 tours lents et 4 tours vitesse course
* 30 secondes récup entre chaque tours pendant toute la durée (récup courte = favoriser l'aérobie)
* fin séance =  CP récup 15' à 20'
* total séance: 20' (échauf) + 20' (bloc séance) + 15' récup = 55'

** U15 filles**

* échauff footing CP libre 15' à 20'
* bloc séance environ 20' avec récups:
  + (2x200m allure **REF 1** / 1x200m allure **REF 3**) **x 2**
  + ensuite (1x200m allure **REF 1** / 1x200m allure **REF 3**) **x 3**
  + en résumé: soit 1**2 tours** avec 7 tours lents et 5 tours vitesse course
* 30 secondes récup entre chaque tours pendant toute la durée (récup courte = favoriser l'aérobie)
* fin séance =  CP récup 15' à 20'
* total séance: 20' (échauf) + 20' (bloc séance) + 15' récup = 55'

** U15 Garçons**

* échauff footing CP libre 15' à 20'
* bloc séance environ 20' avec recups:
  + (2x200m allure **REF 1** / 1x200m allure **REF 3**) **x 1**
  + ensuite (1x200m allure **REF 1** / 1x200m allure **REF 3**) **x 4**
  + **ensuite** (2x200m allure **REF 1** / 1x200m allure **REF 3**) **x 1**
  + en résumé: soit **14 tours**avec 8 tours lents et 6 tours vitesse course
* 30 secondes récup entre chaque tours pendant toute la durée (récup courte = favoriser l'aérobie)
* fin séance =  CP récup 15' à 20'
* total séance: 20' (échauf) + 20' (bloc séance) + 15' récup = 55'

Passez une belle journée, entrainez-vous bien, en y mettant tout votre enthousiasme et du plaisir !!!!