

**US AUTRANS, catégories U13 U15**  
**MERCREDI 11/11/2020**

- **U13-1 et 2:**
  - échauff footing CP libre 15' à 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 recups:
    - (2x200m allure REF 1 / 1x200m allure REF 3) x 2
    - ensuite (1x200m allure REF 1 / 1x200m allure REF 3) x 3
    - en résumé: soit **12 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, entraînez-vous bien, en y mettant tout votre enthousiasme et du plaisir !!!!