

SECTION RUNNING (S02/2022)

MARDI 11 : échauffement + gammes + séance allure spé:

Groupe 1 : 4 x 4' allure spé cross r : 1'30 à 2' soit 20' d'effort

Groupe 2 : 4 x 3' aux sensations r : 1'30 à 2' soit 15' d'effort

Retour Au Calme (RAC) : 10'

JEUDI 13 : échauffement + gammes :

Groupe 1 : Prep cross

45 min footing + 8x 30/30 all spé cross

Groupe 2 : VMA courte

2x (6 à 8 x 200m) r : 35'' à 50'' R : 2'

allure : entre 95% et 100 % de VMA

Retour Au Calme (RAC) : 10'

SAMEDI 08 : footing 1h00 à 60% de VMA et 8 diagonales de terrain de foot en mettant du rythme

DIMANCHE 09 : CROSS