

SECTION RUNNING (S05/2022)

Lundi 31 : PPG

Mardi 01 : CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe1 : 8 x (15/15) + 8 x (30/30) + 8 x (45/45)

Groupe2 : 6 x (15/15) + 6 x (30/30) + 6 x (45/45)

RAC : Footing 10'

Jeudi 03: PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : VMA

Groupe 1 : 2x(1000-750-500) r : 2'-1'30 R : **2'** 4500m d'effort

Groupe 2 : 2x(750-500-250) r : 1'45-1'15 R : **2'30** 3000m d'effort

RAC : Footing 10'

Samedi 05 : Footing 1h15 à 60-65 % de VMA

Dimanche 06 :

Échauffement : Footing 20' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe 1 et 2 : 6 x 3' r: **1'** all : 2 premiers all semi ; 2 suivants all 10k ; 2 derniers all 5k

RAC : Footing 10'