

## SECTION RUNNING (S06/2022)

**Lundi 07 : PPG**

**Mardi 08 : CHÊNE JOLI**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** Fractionné

Groupe1 : 5 x (30/30) + 5 x (45/45) + 5 x (1/1) soit **11'15'' d'effort**

Groupe2 : 4 x (30/30) + 4 x (45/45) + 3 x (1/1) soit **8' d'effort**

**RAC :** Footing 10'

**Jeudi 10: PISTE**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** VMA

Groupe 1 : 500 + 1000 + 500 + 1000 + 500 + 1000 + 500

r : 1' pour les 500m et 1'30'' pour les 1000m      **soit 5000m d'effort**

Groupe 2 : 500 + 1000 + 500 + 1000+ 500

r : 1'15 pour les 500m et 2' pour les 1000m      **soit 3500m d'effort**

**RAC :** Footing 10'

**Samedi 12:** Footing 1h à 60-65 % de VMA

**Dimanche 13 :**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** Fractionné

Groupe1 et 2 : 3'-5'-7'-5'-3' r: temps d'effort divisé par 2 et plafonnée à 2'30'  
allure : 10k (85-90 % de VMA)

**RAC :** Footing 10'