

SECTION RUNNING (S08/2022)

Lundi 21 : PPG

Mardi 22 :

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Côtes

Groupe 1 : 2 séries de 6 côtes de 30'' + 20'' de plat soit 10' d'effort

r : trotter entre les côtes et 2' entre les séries

Groupe 2 : 2 séries de 4 côtes de 30'' + 20'' de plat soit 6'40'' d'effort

r : trotter entre les côtes et 2' entre les séries

RAC : Footing 10'

Jeudi 24 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe 1 : 2 x 10 x 200m soit 4000m d'effort

r : 35'' entre les 200m et 2' entre les séries

Groupe 2 : 2 x 8 x 200m soit 3200m d'effort

r : 50'' entre les 200m et 2'30'' entre les séries

All : entre 95 % et 100% de VMA

RAC : Footing 10'

Samedi 26 :

Groupes 1 et 2 : Footing 1h à 60-65 % de VMA

Dimanche 27 : sortie longue aérobie avec allures progressives (durée totale 1h30)

Échauffement : Footing 10' à 60% VMA

CDS : 30' à 65% VMA + 20' à 70% VMA + 20' à 75% VMA

RAC : Footing 10' à 60% VMA