

## SECTION RUNNING (S15/2022)

### Mardi 10 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

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

### Jeudi 12: CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2000 + 1500 + 1000 + 500

r : 2' - 1'30'' - 1'15''      soit 5000m d'effort

Groupe 2 : 1500 + 1000 + 750 + 500

r : 2'30'' - 2' - 1'15      soit 3750m d'effort

RAC : Footing 10'

### Samedi 14 :

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

### Dimanche 15 : 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