

SECTION RUNNING (S16/2022)

Lundi 18 : PPG

Mardi 19 : CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2 x (1500 + 1000) + 500

r : 2x(1'30'' - 1'15'') soit 5500m d'effort

Groupe 2 : 2 x (1000 + 750) + 500

r : 2x(1'30'' - 1'15'') soit 4000m d'effort

RAC : Footing 10'

Jeudi 21: PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2 x (5x200 + 4x300) soit 4200m d'effort

r : 35'' pour les 200m et 50'' pour les 300m 2' entre les séries

Groupe 2 : 2 x (4x200 + 3x300) soit 3200m d'effort

r : 50'' pour les 200m et 1'05 pour les 300m et 2'30 entre les séries

All : entre 95 % et 100% de VMA pour les 200m et entre 90 % et 95 % de VMA pour les 300m

RAC : Footing 10'

Samedi 23 :

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

Dimanche 24 : 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