

SECTION RUNNING (S19/2022)

Lundi 09 : PPG

Mardi 10 : CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Côtes

Groupe 1 :

3 x 5 petites côtes de 10''

2 x 3 moyennes côtes de 20''

3 grandes côtes de 30''

r : descente en trottinant R : 2 minutes

Groupe 2 :

3 x 5 petites côtes de 10''

2 x 3 moyennes côtes de 20''

2 grandes côtes de 30''

r : descente en trottinant R : 2 minutes

RAC : Footing 10'

Jeudi 12: PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2 x (4x200 + 5x300) soit **4300m d'effort**

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

Groupe 2 : 2 x (3x200 + 4x300) soit **3300m 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

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