

## SECTION RUNNING (S22/2022)

**Lundi 30 : PPG**

**Mardi 31 : CHÊNE JOLI**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** Fractionné

Groupe 1 : 8 x (15/15) + 6 x (30/30) + 4 x (45/45) + 2 x (1/1) soit 10' d'effort

Groupe 2 : 7 x (15/15) + 5 x (30/30) + 3 x (45/45) + 1 x (1/1) soit 7'30 d'effort

**RAC :** Footing 10'

**Jeudi 02: PISTE**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** VMA

Groupe 1 : 2 x (750+500+400+300+200+100) r : **1'30/1'15/1'15/1'45"** R : **1'30** soit 4500m d'effort

Groupe 2 : 2 x (750+500+350+200+100) r : **2'/1'30/1'15/1"** R : **2'** soit 3800m d'effort

All: entre 90% et 95 % de VMA

**RAC :** Footing 10'

**Samedi 04 :**

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

**Dimanche 05 :**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** Groupes 1 et 2 : 6 x 3' r:1'

all : 2 premiers all semi ; 2 suivants all 10k ; 2 derniers all 5k

**RAC :** Footing 10'