

## SECTION RUNNING (S23/2022)

**Lundi 06 : PPG**

**Mardi 07 : CHÊNE JOLI**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** Fractionné

Groupe1 : 3 x (30/30) + 3 x (45/45) + 3 x (1/1) + 3 x (2/2) soit **10'30'' d'effort**

Groupe2 : 2 x (30/30) + 2 x (45/45) + 2 x (1/1) + 2 x (2/2) soit **8'15 d'effort**

**RAC :** Footing 10'

**Jeudi 09: PISTE**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** VMA

Groupe 1 : 2x(1000-750-500-250) r : 2'-1'30-1' R : **2'** 5000m d'effort

Groupe 2 : 2x(750-500-250-250) r : 1'45-1'15- 45'' R : **2'30** 3500m d'effort

All: entre 90% et 95 % de VMA

**RAC :** Footing 10'

**Samedi 11 :**

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

**Dimanche 12 :**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** Groupes 1 et 2 : 5 x 4' r:**1'**

all : 1 premier all semi ; 2 suivants all 10k ; 2 derniers all 5k

**RAC :** Footing 10'