

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'