

SECTION RUNNING (S25/2022)

Lundi 20 : PPG

Mardi 21 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2 x 10 x 200m soit 4000m d'effort

r : 35'' entre les 200m et 2' entre les séries

Groupe 2 : 2 x 8 x 200m soit 3200m d'effort

r : 50'' entre les 200m et 2'30 entre les séries

All : entre 95 % et 100% de VMA

RAC : Footing 10'

Jeudi 23: CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 5 x 4' r : 1'30 soit 20' d'effort

Groupe 2 : 5 x 3' r : 1'30 soit 15' d'effort

All : entre 85 % et 95% de VMA

RAC : Footing 10'

Samedi 25 :

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

Dimanche 26 : 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'