

SECTION RUNNING (S26/2022)

Lundi 27 : PPG

Mardi 28 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2 x (5x200 + 4x300) soit **4200m d'effort**

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

Groupe 2 : 2 x (4x200 + 3x300) soit **3200m 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

RAC : Footing 10'

Jeudi 30: CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2000 + 1500 + 1000 + 500

r : 2' - 1'30'' - 1'15'' **soit 5000m d'effort**

Groupe 2 : 1500 + 1000 + 750 + 500

r : 2'30'' - 2' - 1'15 **soit 3750m d'effort**

All : entre 85 % et 95% de VMA

RAC : Footing 10'

Samedi 02 :

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

Dimanche 03 : 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'