

SECTION RUNNING (S01/2023)

MARDI 03 : échauffement + gammes + séance de VMA courte :

6 fois 20"/20" + 6 fois 30"/30" + 6 fois 20"/20" soit 7' d'effort

Retour Au Calme (RAC) : 10'

JEUDI 05 : échauffement + gammes + 10 lignes droites de 50m en souplesse

R.A.C (Retour Au Calme) : 10'

SAMEDI 07 : footing 30' à 65% VMA + 5 lignes droites de 50m en souplesse

DIMANCHE 08 : ***** CROSS DEPARTEMENTAL A LIFFRE *****

Objectif : qualification pour le BRETAGNE

******* VENEZ NOMBREUX ENCOURAGER LES ATHLETES DE L'ACHV *******