

SECTION RUNNING (S03/2022)

Lundi 17 : PPG

Mardi 18 : CHÊNE JOLIE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe CROSS : Footing 45' à 1h

Groupe 1 : 2 x (8 x 30/30) r : **1'30**

Groupe 2 : 2 x (6 x 30/30) r : **2'**

all: entre 90% et 95 % de VMA

RAC : Footing 10'

Jeudi 20: PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : VMA

Groupe 1 : 2 x (400-200-400-200-400-200-400) r : **30''** R : **2'** soit 4400m d'effort

Groupe 2 : 2x(400-200-400-200-400) r : **45''** R : **2'** soit 3200m d'effort

all: entre 95% et 100 % de VMA

RAC : Footing 10'

Samedi 22 :

Échauffement : Footing 20' + gammes

CDS : Fartlek

Groupe 1 et 2 : 30' all 65-70 % de VMA puis 25' all 70-75 % de VMA

L'objectif ici est de réaliser la même distance pendant 30' et 25 '

RAC : Footing 10'

Dimanche 23 :

Groupe CROSS : Séance Cross

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