

## SECTION RUNNING (S04/2022)

**Lundi 24 : PPG**

**Mardi 25 : PISTE**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** VMA

Groupe 1 : 2 x (4x500 + 2x250) r : **1''** et **40''** R : **1'30** soit 5000m d'effort

Groupe 2 : 2 x (3x500 + 2x250) r : **1'15** et **50''** R : **2'** soit 4000m d'effort

all: entre 90% et 95 % de VMA

**RAC :** Footing 10'

**Jeudi 27: CHENE JOLIE**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

Groupe Prep cross : 45 min footing + 8x 30/30 all spé cross

**CDS :** Côte

Groupe 1 : 2 x (6 x 30'' de côte + 15'' de plat) r : **descente** R : **1'30**

Groupe 2 : 2 x (4 x 30'' de côte + 15'' de plat) r : **descente** R : **2'**

**RAC :** Footing 10'

**Samedi 29 :**

Groupe Prep cross : 30 min footing + 8 diagonales de terrain de foot

**Échauffement :** Footing 20' + gammes

**CDS :** Fractionné

Groupe 1 et 2 : 8 x 2' r:**1'**

all : 2 premiers all semi ; 3 suivants all 10k ; 3 derniers all 5k

**RAC :** Footing 10'

**Dimanche 30 :** Footing 1h15 à 60-65 % de VMA