

SECTION RUNNING (S07/2022)

Mardi 15 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : VMA

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

RAC : Footing 10'

Jeudi 17: CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe1 : 3 x (30/30) + 3 x (45/45) + 3 x (1/1) + 3 x (2/2) soit 10'30'' d'effort

Groupe2 : 2 x (30/30) + 2 x (45/45) + 2 x (1/1) + 2 x (2/2) soit 8'15 d'effort

RAC : Footing 10'

Samedi 19:

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

Dimanche 20 :

Échauffement : Footing 30'

CDS : Balayage des allures sur 1h

4x15' (45/65/70/75 % de VMA)

RAC : Footing 10'