

SECTION RUNNING (S09/2022)

Lundi 28 : PPG

Mardi 01 :

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2 x 8 x 30/30

r : 1'30 entre les séries

Groupe 2 : 2 x 6 x 30/30

r : 2' entre les séries

RAC : Footing 10'

Jeudi 03 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 2 x (4x200 + 4x300) soit 4000m d'effort

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

Groupe 2 : 2 x (3x200 + 3x300) soit 3000m 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'

Samedi 05 :

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

Dimanche 06 :

Échauffement :

CDS :

RAC :