

## SECTION RUNNING (S12/2022)

**Lundi 21 : PPG**

**Mardi 22 :**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :**

Groupe 1 : 8 x (15/15) + 6 x (30/30) + 4 x (45/45) + 2 x (1/1) soit 10' d'effort

Groupe 2 : 7 x (15/15) + 5 x (30/30) + 3 x (45/45) + 1 x (1/1) soit 7'30 d'effort

**RAC :** Footing 10'

**Jeudi 24 : PISTE**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :**

Groupe 1 : 2x(1000-750-500-250) r : 2'-1'30-1' R : 2' 5000m d'effort

Groupe 2 : 2x(750-500-250-250) r : 1'45-1'15- 45'' R : 2'30 3500m d'effort

All: entre 90% et 95 % de VMA

**RAC :** Footing 10'

**Samedi 26 :**

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

**Dimanche 27 :**

**Échauffement :** Footing 25' + gammes

**CDS :** Groupes 1 et 2 : 5 x 4' r:1'

all : 1 premier all semi ; 2 suivants all 10k ; 2 derniers all 5k

**RAC :** Footing 10'