

SECTION RUNNING (S13/2022)

Lundi 28 : PPG

Mardi 29 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 500m/1'/750m/1'15"/1000m/1'30"/1000m/1'30"/750m/1'15"/500m

soit **4500m** d'effort

Groupe 2 : 500m/1'15"/750m/1'30"/1000m/1'45"/750m/1'30"/500m

soit **3500m** d'effort

récupération : temps indiqué en **gras**

allure : entre 90 et 95% de VMA

RAC : Footing 10'

Jeudi 31 : 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 02 :

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

Dimanche 03 :

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Groupes 1 et 2 : 2 x 4' + 3x 3' + 4 x 2' r:2'- 1'30- 1'

all : 4'= all semi ; 3'= all 10k ; 2'= all 5k

RAC : Footing 10'