

SECTION RUNNING (S14/2022)

Lundi 04 : PPG

Mardi 05 :

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Côtes

Groupe 1 : 2 séries de 6 côtes de 30'' + 20'' de plat soit 10' d'effort

r : trotter entre les côtes et 2' entre les séries

Groupe 2 : 2 séries de 4 côtes de 30'' + 20'' de plat soit 6'40'' d'effort

r : trotter entre les côtes et 2' entre les séries

RAC : Footing 10'

Jeudi 07 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : 5 x 4' r : 1'30 soit 20' d'effort

Groupe 2 : 5 x 3' r : 1'30 soit 15' d'effort

All : entre 85 % et 95% de VMA

RAC : Footing 10'

Samedi 09 :

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

Dimanche 10 : sortie longue aérobie avec allures progressives (durée totale 1h30)

Échauffement : Footing 10' à 60% VMA

CDS : 30' à 65% VMA + 20' à 70% VMA + 20' à 75% VMA

RAC : Footing 10' à 60% VMA