

SECTION RUNNING (S17/2022)

Lundi 25 : PPG

Mardi 26 : CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Groupes 1 et 2 : 8 x 2' r:1'

all : 2 premiers all semi ; 3 suivants all 10k ; 3 derniers all 5k

RAC : Footing 10'

Jeudi 21: PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS :

Groupe 1 : (2x500 + 3x400 + 4x300 + 5x200) soit **4400m d'effort**

r : 1' pour les 500m/ 50'' pour les 400m et 300m/ 35'' pour les 200m

Groupe 2 : (500 + 2x400 + 3x300 + 5x200) soit **3200m d'effort**

r : 1'15 pour les 500m/ 1' pour les 400m et 300m/ 45'' pour les 200m

All : entre 90 % et 100% de VMA

RAC : Footing 10'

Samedi 23 :

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

Dimanche 24 : 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