

SECTION RUNNING (S18/2022)

Lundi 02 : PPG

Mardi 03 : PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : VMA

Groupe 1 : 2x(1000-750-500) r : 2'-1'30 R : 2' 4500m d'effort

Groupe 2 : 2x(750-500-250) r : 1'45-1'15 R : 2'30 3000m d'effort

RAC : Footing 10'

Jeudi 05: CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Côte

Groupe 1 : 2 x (6 x 30'' de côte + 15'' de plat) r : descente R : 1'30

Groupe 2 : 2 x (4 x 30'' de côte + 15'' de plat) r : descente R : 2'

RAC : Footing 10'

Samedi 07 :

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

Dimanche 08 : 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