

SECTION RUNNING (S20/2022)

Lundi 16 : PPG

Mardi 17 : CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe1 : 8 x (15/15) + 8 x (30/30) + 8 x (45/45)

Groupe2 : 6 x (15/15) + 6 x (30/30) + 6 x (45/45)

RAC : Footing 10' **Échauffement :** Footing 25' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe1 : 8 x (15/15) + 8 x (30/30) + 8 x (45/45)

Groupe2 : 6 x (15/15) + 6 x (30/30) + 6 x (45/45)

RAC : Footing 10'

Jeudi 19: PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : VMA

Groupe 1 : 2 x (400-200-400-200-400-200-400) r : **30''** R : **2'** soit 4400m d'effort

Groupe 2 : 2x(400-200-400-200-400) r : **45''** R : **2'** soit 3200m d'effort

all: entre 95% et 100 % de VMA

RAC : Footing 10'

Samedi 21 :

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

Dimanche 22:

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe1 et 2 : 3'-5'-7'-5'-3' r: temps d'effort divisé par 2 et plafonnée à 2'30'

allure : 10k (85-90 % de VMA)

RAC : Footing 10'