

SECTION RUNNING (S21/2022)

Lundi 23 : PPG

Mardi 24 : CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Fractionné

Groupe 1 : 6 x (45/45) + 6 x (30/30) + 6 x (45/45) soit 12' d'effort

Groupe 2 : 5 x (45/45) + 5 x (30/30) + 5 x (45/45) soit 10' d'effort

RAC : Footing 10'

Jeudi 26: PISTE

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : VMA

Groupe 1 : 2 x (4x500 + 2x250) r : **1' et 40''** R : **1'30** soit 5000m d'effort

Groupe 2 : 2 x (3x500 + 2x250) r : **1'15 et 50''** R : **2'** soit 4000m d'effort

All: entre 90% et 95 % de VMA

RAC : Footing 10'

Samedi 28 :

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

Dimanche 29:

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'