

## SECTION RUNNING (S24/2022)

### Mardi 14 : CHÊNE JOLI

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 16: PISTE ou CHÊNE JOLI

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : VMA

Groupe 1 : 500m/1'/750m/1'15"/1000m/1'30"/1000m/1'30"/750m/1'15"/500m

soit 4500m d'effort

Groupe 2 : 500m/1'15"/750m/1'30"/1000m/1'45"/750m/1'30"/500m

soit 3500m d'effort

récupération : temps indiqué en **gras**

All : entre 90 et 95% de VMA

RAC : Footing 10'

### Samedi 18 :

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

### Dimanche 19 :

Échauffement : Footing 25' + gammes

CDS : Groupes 1 et 2 : 2 x 4' + 3x 3' + 4 x 2' r:2'- 1'30- 1'

all : 4'= all semi ; 3'= all 10k ; 2'= all 5k

RAC : Footing 10'