

Reprise des entrainements pour tous les athlètes.

Septembre/Octobre

Observation : Pour la sortie du dimanche, elle sera sur route ou bien en forêt en fonction de votre compétition (10km cross ou trail) exclu le dimanche de la semaine 4. Terminé par 10' de récupération les Mardi et Jeudi.

Semaine 1

Mardi 20' footing - VMA 2s x 8f (30''/ 30'')
Jeudi 20' footing - VMA 8f (1'30/1'00)
Dimanche 1hr footing

Semaine 2

Mardi 20' footing - VMA 2s x 10f (45''/ 40'')
Jeudi 20'' footing - VMA 10f 30'' en cote douce
Dimanche 1hr footing

Semaine 3

Mardi 20' footing - VMA 12f (1'30/ 1'00)
Jeudi 20' footing - VMA 6f (3'00/1'15)
Dimanche 1hr15 footing

Semaine 4

Mardi 40' footing 5 accélérations sur 150m
Jeudi 50' footing 6 accélérations sur 150m
Dimanche 1hr footing 7 accélérations sur 150m

Semaine 5

Mardi 20' footing - VMA 10f 45'' en cote douce
Jeudi 20' footing - VMA 5f (4'00/2'00)
Dimanche 1hr footing

Semaine 6

Mardi 20' footing - VMA 15f (45''/ 30'')
Jeudi 20' footing - VMA 8f (2'00/1'00)
Dimanche 1hr15 footing