

Entrainement 1/2 fond - Semaine Confinement N° 3

Jour	Echauffement	Cross Cadets / Juniors	Cross Long ou 10km	Intensité
Lundi	16/11 35 min de Footing	Etirement	10min d'escaliers + 10 min gamme + 10min gainage	6,5
Mardi	17/11		50 min de Footing + Etirement	5
Mercredi	18/11 30 min Footing + PPG -	3 séries de 3 x 180m en (VLV)	3 séries de 3 x 180m en (VLV)	6,5
Jeudi	19/11			
Vendredi	20/11 25 min Footing + PPG -	Volume : 2 séries de (1000 / 800 / 600m) R 3' et 5'	Volume : 2 séries de (1200 / 1000 / 800m) R 2'30 et 5'	6,5
Samedi	21/11		50 min de Footing + Etirement	5
Dimanche	22/11 25 min Footing	Cotes : 3 séries (250/200/150m) R 1'30" et 6'	Cotes : 3 séries (350/250/200m) R 1'30" et 6'	6,5

Echelle d'Intensité : 1 - 2 = sans effet / 3 - 4 = Faible / 5 - 6 = Moyenne / 7 - 8 = Forte / 9 = très forte / 10 = Maximale