

Entrainement 1/2 fond - Semaine Confinement N° 2

Jour	Echauffement	Cross Cadets / Juniors	Cross Long ou 10km	Intensité
Lundi	9/11 25 min de Footing	10min d'escaliers + 10 min gamme + 10min gainage	10min d'escaliers + 10 min gamme + 10min gainage	6,5
Mardi	10/11		45 min de Footing + Etirement	5
Mercredi	11/11 25 min Footing + PPG -	Fartleck 1' - 2' - 3' - 4' -3' -2' -1' recup 2'	Fartleck : 1' - 2' - 3' - 4' - 4' - 3' -2' - 1' Recup 2'	6,5
Jeudi	12/11			
Vendredi	13/11 25 min Footing + PPG -	VMA : 3 séries de 5 x 250m (ou 45")	VMA : 3 séries de 5 x 300m (ou 1 min)	6,5
Samedi	14/11		45 min de Footing + Etirement	5
Dimanche	15/11 25 min Footing	Seuil 2 fois 9 min Recup 5'	Seuil 2 fois 12min Recup 5'	6,5

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