

Entraînements en nature pour cette semaine

J'espère que vous gardez la motivation. Tout ça aura forcément une fin !

SPRINT :

- 1 - 20' footing puis,  
4 x 30" en 10/10  
4 x 30" en 4/4
- 2 - 20' footing  
10 x 150(24") en moyen vite  
Retour tranquille  
Si possible , faux plat
- 3 - 30' footing  
3 séries de 4 x 50m environ  
Sprint placé /retour et 5'

DEMI-FOND :

- 1 - 50' footing dont 10' der  
95%VMA puis,  
2 séries 10 x 20"/20" vite
- 2 - 40' footing soutenu (80%  
VMA) puis ,  
6 x 2'/1' (110%VMA)
- 3 - 50' facile dont 4 x 3'  
95% VMA puis,  
12 x 300m (50 ")  
Faux plat / allure 800  
Recup retour

Bon courage à tous