

Bonjour à tous, entraînement de la semaine.

SPRINT :

- 1 - 25' dont 6 fois 30/30 puis,
4 x 250 (40") vitesse max
Placé / Recup longue
- 2 - 20' footing puis,
4x(can/gren/fente+30"80%)
- 3 - 20' footing puis,
3 x (1'+20") vitesse max
Recup 45" et 5' inter blocs

DEMI-FOND :

- 1 - 1 heure footing dont
6 x 1'30"/1'30"
Allures 110%VMA/90%VMA
(Si trop dur, faire 2 x 3)
- 2 - 45' dont 3 x 4' VMA puis,
8 x 2' 110%VMA
Recup 1' en marchant
- 3 - 30' footing soutenu puis,
4x(can/gren/fente+2'VMA)
Recup : 3'