

2 séances de 45' max à faire sur 2 jours entre le 11 et le 13/11

Séance 1

6' course lente pouls autour de 120 pulsations à la fin.

-3' allure intense - récup active de 2' 15" (marche ou course très légère + 2 séries de 10 à 12 pompes)

-2' 40" allure intense (pouls autour de 180)- récup active de 2' (idem)

-2' 20" allure intense - récup active de 1' 45" (idem)

-2' allure intense - récup active de 1' 30" (une seule série de pompes)

-2' allure intense - récup active de 1' 30" (une série gainage de 30")

-2' 20" allure intense - récup active de 1' 45" (une série de gainage de 35")

-2' 40" allure intense - récup active de 2' (2 séries de gainage costal de 25" chacune)

-3' allure intense - récup marche en plaçant 3 séries de gainage (1 ventrale avec appuis opposés main-pied + 2 séries gainage costal de 30" chacune)

Étirements courts 10" max 2 fois sur quadriceps, ischios, mollets, adducteurs...

Séance 2

Course lente 5 à 6'

Déplacements sur 25m : montées de genoux, talons fesses, pas chassés, fentes sur 10m + course, jambes tendues, etc...pendant 6'

- faire 3x30m à 90% vitesse max, récup en marchant pour le retour...

- exercice 1 : (60m vitesse max - récup 1' - 120m à 90%) Récup entre 6 et 8'....faire cet exercice 3 fois !...attention, pour la 3ème fois, commencer par le 120 et finir par le 60 !

"Grosse" récup de 10' - alterner quelques séquences de gainage et de pompes (pour les pompes, bloquer à 45° pendant 5" et enchaîner 8 à 12 pompes)

- exercice 2 : idem

- course lente de 5' + étirements comme séance précédente !

Conversion : 60m = à peu près 78 pas...120m 156 pas ! Bon courage