

Préambule

- La période est propice à une petite coupure si vous n'avez pas pris de repos depuis l'été dernier.
- N'hésitez pas à relâcher quelques jours si vous ressentez l'envie de souffler.
- Malgré tout, pour les insatiables ou ceux qui ont déjà fait une coupure, les entraînements club sont maintenus les mercredis 23 et 30 décembre à 18h15 au stade Diagana.

Planning

- ✓ S1 : Début de semaine footing 30' à 50' + gainage
- ✓ S2 : Intensité courte (voir séance AA)
- ✓ S3 : Fin de semaine, footing long 50' à 1h30' en endurance fondamentale.

Séances Piste Club – 18h15 Stade Diagana

Mercredi 23 décembre

Echauffement 25' – Footing/Gammes

- **6x150m en vite/relâché /vite** r=50 marche lente (1' environ)
R=3' marche + trot
- **6x150m vite/relâché /vite** r=50 marche lente (1' environ)
+ Récup active 5' à 10' de footing

Mercredi 30 décembre (dernière séance officielle 2020)

Echauffement 25' – Footing/Gammes

Relais par équipes sur la base de 4 couloirs soit 4 équipes (nombre de coureurs par équipe en fonction des présents, tirage au sort par niveaux, le programme relais peut évoluer.

- 4 x100m sur la ligne droite des tribunes course en navette (50m/50m)
- 4 x100m même principe 50m marche arrière+50m sprint
- 4x100m course en navette avec obstacle
- Relais 4X400m
- 1000m en équipes : tout le monde en même temps afin de développer l'esprit d'équipe les plus forts attendent et aident les moins costauds.

