

Proposition Semaine du 26 décembre 2022

Séance 1

Footing/RM

Footing 40' + RM

00:40:00

Séance 2

Vma Intensive

Ech : Footing+gammes 26'

8x1'/50" 100% vma R=3' footing
+ *8x40"/30" 100% vma + Ra 10'

01:00:00

Séance 3

Footing

Endurance Fondamentale 65-70% vma

00:50:00

Séance 4

Changement d'allures

Footing 20'
+ chgt de rythme de 30'
(6x 2' acc. à l'envie $r=3'$ footing)
+ ra 10'

01:00:00

Pour infos

En mode reprise/entretien je favorise la S1,S2(avec *8x40"/30" uniquement) et S3

