

PREPARATION INDIVIDUELLE

Semaine 1 (15-21 juillet)

Séance 1 : footing de 25 minutes à votre allure

Séance 2 : footing de 30 minutes à votre allure

Séance 3 : footing de 35 minutes à votre allure

Semaine 2: (22-28 juillet)

Séance 1 : Course à pied de 30 minutes à allure <5min20/km

Séance 2 : Course de 35 minutes à allure <5min15/km

Séance 3 : Course de 40 minutes à allure <5min10/km

Semaine 3 (29 juillet - 4 août)

Séance 1 : Course de 35 minutes à allure <5min10/km

Séance 2 : Fractionné

- Échauffement de 15 minutes de course
- Ensuite : rythme élevé sur 30 secondes puis relâcher sur 40 secondes (le faire 10 minutes)
Augmenter le temps d'efforts si vous êtes à l'aise
- Finir sur 10 minutes de course allure moyenne

Séance 3 : Course de 40 minutes à allure < ou = à 5min/km

A FAIRE APRES CHAQUE SEANCE

3 Séries

- 10 pompes
- 20 abdos
- 20 obliques
- 30' de gainage (planche)
- 30' Côté droit
- 30' Côté gauche

30' de repos entre chaque exercices

PENSER A:

- S'hydrater
- S'étirer
- Le faire à plusieurs peut aider à se motiver

*Envoyez moi vos courses si vous le souhaitez

REPRISE MARDI 6 AOUT A BEAUREGARD

(Avec les seniors pour la 1ère semaine)