

PROGRAMME ENTRAINEMENT Avril 2022

Semaine du 4 au 10-04 :

Mercredi 6 : 400m + 500 + 600 + 800 + 600 + 500 + 400 à 85, 90%FCM (récup 200m)

Le 1^{er} g. peut ajouter 1000m et 800m, le 2^{ème} 800m.

Dimanche 10 : 30' footing + 2x15' au seuil+(récup8') + 15' à 70%FCM + 5' à 90,95%FCM

Semaine du 11 au 17-04 : Relâche.

Mercredi 13 : séance de renforcement musculaire.

Dimanche 17 : 1h15', 1h30' allure libre.

Semaine du 18- 04 au 24-04 :

Mercredi 20 : 3 ou 4 ou 5x 800m (200m récup)

Dimanche 24 : 1h15, 1h30 footing + travail en côtes.

Semaine du 25-04 au 1-05 :

Mercredi 27 : 4 ou 5 ou 6 x 800m (200m récup)

Dimanche 1 : 1h15, 1h30 footing + travail en côtes.

Que vos organismes se mettent au diapason du printemps !

Georges