

PROGRAMME ENTRAÎNEMENT mai 2022

Semaine du 2 au 8-05 :

Mercredi 4 : (500) + 600 + 800 + 1000 +(1000) 800 + 600 + (500) – (200m récup)

Dimanche 8 : 30' échauffement + 5km allure compétition + 30' à 70%FCM.

Semaine du 9 au 15-05 :

Mercredi 11 : séance de renforcement musculaire ou TEST VMA-FCM (pour ceux qui le désirent !)

Dimanche 15 : 1h30, 2h de footing en variant les allures (fartlek).

Semaine du 16 au 22-05 :

Mercredi 18 : 20PPG + 2 ou 3 séries de 10 x (20s rapides, 20s lentes).

Dimanche 22 : 1h30, 2h en variant les allures (4 x 5' à 90, 92%FCM, récup 5').

Semaine du 23 au 29-05 :

Mercredi : 6 x 600m ou 8 x 600m (récup 200m)

Dimanche : 1h30, 2h avec 2 x 10' à 85%FCM (récup 5')

« Joli mois de mai » à toutes et tous les Gambad'Cool !

Georges