

PROGRAMME ENTRAINEMENT Juillet-Août 2022

Semaine du 4 au 10-07 :

Mercredi : travail de côtes (Gât aux chats) + « arrosage » des médailles de nos champions 2022 !

Dimanche : 3 x 8' au seuil (récup 2')

Semaine du 11 au 17-07 :

Mercredi : travail de côtes (descentes) (Gât aux chats) (récup 1'30)

Dimanche : 1h15 en endurance ou **10 km de Pornic**.

Semaine du 18 au 24-07 :

Mercredi : Séance de renforcement musculaire.

Dimanche : 1h15'-1h30' en endurance.

Semaine du 25 au 31-07 :

Mercredi : 400m + 600 + 800 + 1000 + 800 + 600 + 400 (200m récup)

Dimanche : 1h30' – 2h00 en endurance

Le mois d'août, vous pourrez poursuivre votre entraînement aux horaires habituels, sans forcer, et en privilégiant les étirements avant et après course, en pratiquant (le mercredi) des exercices de renforcement musculaire, de gainage.

N'hésitez pas à faire une coupure et à pratiquer d'autres sports (vélo, natation ...)

Proposition de séance pour sortie longue (le dimanche) :

19' à 70,75%FCM, 1' marche rapide, 9' à 80,85%FCM, 1' marche rapide, 9' à 80,85%FCM, etc...

Vous pouvez aussi partager les 9' de multiples façons : ex : 2' à 75%, 3' à 80%, 4' à 85%FCM

Ou pour un coureur dont l'allure en endurance est de 10km/h : 2' en 6'30, 3' en 6', 4' en 5'30 au km

La minute de marche rapide permet le ravitaillement.

Bel été 2022 à toutes et tous les GAMBAD'COOL !

Georges

