

PROGRAMME ENTRAINEMENT SEPTEMBRE 2022

Semaine du 4 au 11-09 :

Dimanche 4 : Halles de Saint-Même : 1h, 1h30' d'endurance fondamentale.

Mercredi 7 : 1 série de 15 PPG + 2 séries de 10 x (15s rapides- 15 s lentes) 400m entre les séries

ou 2 ou 3 x (300m(allure marathon)+200(allure semi)+100(allure 10km)récup 100m et 300m entre chaque série.

Dimanche 11 : Départ Paulx(2 rue St-Filibert) 1h10', dont 3 x 5' à 85, 90% FCM, récup 5'

Semaine du 12 au 18-09 :

Mercredi 14 : 1 série de 20 PPG + 2 séries de 10 x (20s-20s)

ou 3ou 4x (300m+200+100) voir semaine précédente.

Dimanche 18 : 1h15', dont 3 x 8' au seuil (85, 88% FCM) récup 5'

Semaine du 19 au 25-09 :

Mercredi 21 : 1 série de 30PPG + 2 séries de 10 x (30s-30s)

ou 2 ou 3 x (400m+300+200)

Dimanche 25 : 1h20', dont 3 x 10' au seuil, récup 5'

Semaine du 26-09 au 2-10 :

Mercredi 28-09 : Rappel PPG + 2 séries de 10 x (45s-30s)

ou 3 ou 4 x (400m+300+200)(récup 100m, 300m entre chaque série)

Dimanche 2-10 : 1h20', dont 2 x 15' au seuil, récup 5'

Le vendredi, séance en endurance par groupes de niveau.

BONNE REPRISE à tous les Gambad'Cool ! Et belle année 2022-2023 de footings et de compétitions.

Georges

