

SEMAINE 3 ET SEMAINE 4

Séance 1 (les mardis)

-5min de footing.
-10sec vite/10sec lent/20/20/30/30/40-40/50/50/40/40/30/30/20/20/10/10
-3min de marche
-5min de footing -10/10/20/20/10/10/20/20/10/10/20/20/10/10/20
-3min de marche
-3min de footing -10/10/10/10/10/10/10/10/10/10

Séance d'environ 40min

La séance 2 (les vendredis)

Voir la vidéo : renforcement musculaire 2
Ce sera une séance de renforcement musculaire mais cardio-training.
Séance d'environ 40 minutes

La séance 3 (les dimanches)

Attention séance de vitesse résistance donc un bon échauffement est nécessaire

5 à 10 minutes de footing, suivi par une séance d'étirement dynamique (au choix).

-3 série de 10x50m en vite (pas a fond mais assez rapide, entre 80 à 90%).

Dans cette série, entre les 50m vous revenez en marchant et vous repartez de suite.
Entre les 3 séries vous prenez 6 à 8 min de récupération.

Les athlètes doivent travailler leur placement de course (main, pied bassin...) rester unis le plus longtemps possible.

Les lundis, mercredis et samedis, prévoir 20 à 30 minutes d'étirements avant le repas du soir.