

LUNDI	<p>Fartleck</p> <p>Echauffement : 10 mn, allure modérée</p> <p>Exercice : 5 mn assez vite (Fc = 170)</p> <p>Récupération : 5 mn, course modérée</p> <p>Nombre de répétitions : 5</p> <p>Récupération : terminer par 5 mn allure modérée</p> <p>+ étirements jambes après effort</p>
MARDI	<p>Récupération</p>
MERCREDI	<p>Musculation générale</p>
JEUDI	<p>Séance Facultative</p> <p>Footing long : 45 mn, allure modérée</p> <p>Léger essoufflement (Fc = 150)</p> <p>Récupération : étirements jambes après effort</p>
VENDREDI	<p>Footing long : 45 mn, allure modérée</p> <p>Léger essoufflement (Fc = 150)</p> <p>Récupération : étirements jambes après effort</p>
SAMEDI	<p>Récupération</p>
DIMANCHE	<p>Récupération</p>

MUSCULATION

EXERCICES	EXERCICE NUMÉRO	NOMBRE DE RÉPÉTITIONS	CHARGE (kg)	VITESSE	NOMBRE DE SÉRIES	RÉCUPS ENTRE LES RÉPETS
Pompes	1	10	0	Modérée	5	0
Abdominaux	1,2 et 3 *	40	0	Modérée	3	0
Abdominaux Obliques	1	40	0	Modérée	2	0
Squats et Squats jump	1	20	5 + 5	Modérée	5	0
Tirage bas	1	10	5 + 5	Modérée	5	0
Dorsaux	1	20	0	Modérée	5	0
Mollets	1	15	0	Modérée	5	0

* changer de numéro d'exercice à chaque séries