



Club créé en 1966
N°d'affiliation FFF : 521751
Association agréée DDJS

Programme de juillet 2018

Le programme ci-joint constitue une base de travail minimale et indispensable à une bonne reprise.
8 séances de base vous sont proposées avant la reprise de l'entraînement (faire au minimum 2 séances par semaine)

Vous devez impérativement respecter les temps de récupération et penser à vous hydrater et à vous étirer.
Vous devez adapter ce programme à votre potentiel physique.

Site officiel :

steneomayromans.footeo.com

Séance 1

Footing: 20 mn
Marche: 5 mn
Footing: 20 mn

Séance 2

Footing: 25 mn
Marche: 5 mn
Footing: 25 mn

Séance 3

Footing: 30 mn
Marche: 10 mn
Footing: 30 mn

Séance 4

Footing : 10 mn (tranquille)
Footing : 15 mn (150 puls/mn)
Récupération totale
Footing : 10 mn (tranquille)

Séance 5

Footing : 10 mn (tranquille)
Footing : 15 mn (150 puls/mn)
Récupération totale
Une séquence de 2 mn à 80% de la vitesse maxi et de 2 mn de marche
Faire 5 séquences
Récupération totale
Footing : 10 mn (tranquille)

Séance 6

Footing: 15 mn
Etirements: 15 mn
Footing: 15 mn

Séance 7

Footing: 15 mn
Etirements: 15 mn
Footing: 15 mn
Gainage: 15 mn
Footing: 15 mn

Séance 8

Echauffement
Faire 10 km en prenant le temps
Etirements

/

Pour personnaliser votre programme personnel, vous pouvez également vous inspirer de **Pannexe jointe.**

Objectif

Pour le 7 août 2018, vous devez viser la capacité à courir 10 km (sur plat) en 48 minutes soit une vitesse de 12,5 km/h.