

Suite séances du 8 → 22 Décembre

Compter 20 min de footing + Gamme habituelle avant chaque séance (sauf séance footing)

8 Décembre : Cotes

30 minutes Footing
2 x cotes de 200m Récup descente entre chaque cotes
3 min recup entres les séries

10 Décembre : Footing Allure variée

25 minutes de footing
2 x 10 minutes allure plus rapide 5 min récup
10 minutes (minimum) footing

15 Décembre : Footing

12 x 300m 100% vma Récup 100m
VMA 19 = 57 sec au 300m
VMA 16 = 1 min 8 sec
VMA 13 = 1 min 23 sec

17 Décembre : 300m

Footing 45 min / 1h

22 Décembre : Cotes

Footing 30 minutes
8 x 45 sec en cotes (style cote gendarmerie) Récup en descente

Après Noël :

Footing décrassage 40/50 min