



PROGRAMME ENTRAINEMENTS AC CLOYES – SECTION RUNNING

Semaine n°	02	du 06/01	au	12/01	Période générale		
	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>	<i>dimanche</i>
Objectif		Développement VMA		Endurance fondamentale			Endurance fondamentale
Type		Footing/Fractionnée		Footing			Footing
Contenu		1h footing Ou 20' échauffement + 3x (1-2-1) + 10' récup		1h footing + Abdos/étirements 10min			1h15 footing + étirements Ou <u>Cross 28</u>

Semaine n°	03	du 13/01	au	19/01	Période générale		
	<i>lundi</i>	<i>mardi</i>	<i>mercredi</i>	<i>jeudi</i>	<i>vendredi</i>	<i>samedi</i>	<i>dimanche</i>
Objectif		Endurance fondamentale		Développement VMA			Endurance fondamentale
Type		Footing		Footing/Fractionnée			Footing
Contenu		1h footing + Abdos/étirements 10min		1h footing Ou 20' échauffement + 8 x 500 + 10' récup			1h15 footing + étirements