

SEMAINE 2

POUMONS D'ACIER 2.0

SEMAINE 2 - SESSION 1: DOMINATION – 31 MINUTES

SEMAINE 2

Focus : Adaptation Générale

Charge de travail : Moyenne - Lourde (3 sessions à faire)

Échauffement : 4 min de course ou 800/900m.

Entraînement : 6 séquences à faire.

SESSION 1

SÉQUENCE 1

4 minutes de travail – 930 à 1150m
2 minutes de repos puis

SÉQUENCE 2

2 minutes de travail – 530 à 600 m
1 minute de repos

2 minutes de travail – 530 à 600 m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 3:

1 minute de travail - 280 à 320 m
30 secondes de pause

Répéter ce cycle 3 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 4:

30 secondes de travail – 150 à 250 m
15 secondes de pause

Répéter ce cycle 5 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 5:

1 minute de travail – 280 à 320m
30 secondes de pause

1 minute de travail – 280 à 320m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 6:

2 minutes de travail – 530 à 600m
Fin de la Session 1.



SEMAINE 2 - SESSION 2: SURPRISE – 38 MINUTES

Échauffement : 4 minutes de course ou 800/900m.

Entrainement : 6 séquences à faire 3 fois.

SESSION 2

Séquence 1:

20 secondes ON 40 secondes OFF - 110m à 125m

20 secondes ON 40 secondes OFF - 110m à 125m

PAS DE REPOS ENTRE LES SÉQUENCES

SÉQUENCE 2:

30 secondes ON 30 secondes OFF - 160m à 175 m

30 secondes ON 30 secondes OFF - 160m à 175 m

PAS DE REPOS ENTRE LES SEQUENCES.

SÉQUENCE 3:

40 secondes ON 20 secondes OFF - 200m à 225 m

40 secondes ON 20 secondes OFF - 200m à 225 m

PAS DE REPOS ENTRE LES SEQUENCES.

SÉQUENCE 4:

45 secondes ON 15 secondes OFF - 210m à 240m

PAS DE REPOS ENTRE LES SEQUENCES.

SÉQUENCE 5:

50 sec ON 10 sec OFF - 235m à 250 m

PAS DE REPOS ENTRE LES SEQUENCES.

SÉQUENCE 6:

60 sec ON - 265m à 300m

*REPOS 3MIN une fois les 6 séquences faites,
répéter ça 3 fois !*



SEMAINE 2 - SESSION 3: CONTROL: 24MINS

Échauffement : 4 minutes de course ou 800/900m.

Entrainement : 5 séquences à faire.

SESSION 3

SÉQUENCE 1:

3 minutes de travail – 800 à 900m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 2:

3 minutes de travail – 800 à 900m
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 3:

30 secondes de travail – 140 à 170m
10 secondes de repos

Répéter ce cycle 5 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 4:

30 secondes de travail – 140 à 170m
10 secondes de repos

Répéter ce cycle 5 fois
1 minute de repos puis

SÉQUENCE 5:

3 minutes de travail – 800 à 900m
Fin de la session 3.



**TU PEUX ME SUIVRE SUR
MES RESEAUX SOCIAUX**



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA