

SEMAINE 4

# ***POUMONS D'ACIER 2.0***



# SEMAINE 4 - SESSION 1 : RED ZONE – 28 MINUTES

## SEMAINE 4

Focus : Adaptation Générale

Charge de travail : Moyenne

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

Entrainement : 6 minutes ON 2min OFF \* 3

### SESSION 1

En 6 minutes vous avez 3 rythmes différents à prendre :

Pendant une minute – 17 à 19 km/h  
(280 à 320 m)

Puis

Pendant 2 minutes – 15 à 17 km/h  
(480 à 570 m)

Puis

Pendant 3 minutes – 13 à 15 km/h  
(620 à 750 m)

*2 minutes de repos et répéter 3 fois.*





# SEMAINE 4 - SESSION 2 : INTENSITÉ – 20 MINUTES

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

Entrainement : 6 séquences à faire.

## SESSION 2

### SÉQUENCE 1:

2 minutes de travail – 530 à 630 m  
*1 minute de repos puis*

### SÉQUENCE 2:

30 sec ON 15 sec OFF – 160 à 185 m  
Répéter ce cycle 3 fois  
*1 minute de repos*

### SÉQUENCE 3:

20 sec ON 10 sec OFF – 110 à 125 m  
Répéter ce cycle 4 fois  
*1 minute de repos*

### SÉQUENCE 4:

20 sec ON 10 sec OFF – 110 à 125 m  
Répéter ce cycle 4 fois  
*1 minute de repos*

### SÉQUENCE 5:

30 sec ON 15 sec OFF – 160 à 185 m  
Répéter ce cycle 3 fois  
*1 minute de repos puis*

### SÉQUENCE 6:

2 minutes de travail – 530 à 630 m  
*Fin de la session 2.*





# SEMAINE 4 - SESSION 3 : FAST & PRESSURE – 33 MINUTES

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

**Entrainement : 5 minutes ON 2min OFF \* 3**

## SESSION 3

En 5 minutes vous avez 4 rythmes différents à prendre :

20 sec ON 10 sec OFF x 4 -100 à 110 m

Pendant 1 min 15-17 km/h - 250 à 285 m

Pendant 1 min 15-17 km/h – 260 à 300 m

Pendant 1 min 15-17 km/h - 280 à 320 m

*2 minutes de repos et répéter ça 3 fois.*





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



@MORGAN\_CHAPA



@MORGAN\_CHAPA



@MORGAN\_CHAPA