


SEMAINE 5

The background is a dark, grainy image. On the left, a vertical strip shows a man in a bucket hat with orange flowers and a t-shirt with 'VENUM' on the sleeve. On the right, a person is lying on their back on a dark surface, with a smartphone lying on the ground near their head.

POUMONS D'ACIER 2.0

SEMAINE 5 - SESSION 1: MAINTAIN - 31 MIN

SEMAINE 5

Focus : Améliorer la résistance à l'acidose musculaire

Charge de travail : Moyenne-Lourde

Échauffement : 4 min de course ou 800/900m puis 1 minute de repos / 10 sec ON 10 sec OFF x 10 – 50 à 70m puis 1 minute de repos

Entraînement : 5 Séquences

SESSION 1

SÉQUENCE 1:

60 secondes ON 10 secondes OFF – 280 à 320m

10 secondes ON 10 secondes OFF *6 - 50 à 65m
1 minute de repos

SÉQUENCE 2:

60 secondes ON 15 sec OFF – 280 à 320m

15 secondes on 15 secondes OFF *4 – 80 à 95m
1 minute de repos

SÉQUENCE 3:

60 secondes ON 30 secondes OFF *4 – 160 à 280m
1 minute de repos

SÉQUENCE 4:

30 secondes ON 10 secondes OFF -
160 à 175m

15 secondes ON 15 secondes OFF *5 –
80 à 95 m
1 minute de repos

SÉQUENCE 5:

30 secondes ON 10 secondes OFF –
160 à 175m

10 secondes ON 10 secondes OFF *8 –
50 à 65m
Fin de la session 1.



SEMAINE 5 - SESSION 2: THE GOLD ONE - 27 MINUTES

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

Entrainement : 5 séquences à faire.

SESSION 2

SÉQUENCE 1:

2 minutes de travail – 500 à 600m

3 minutes de repos

SÉQUENCE 2:

2 minutes de travail – 500 à 600m

3 minutes de repos

SÉQUENCE 3:

30 sec ON 15 sec OFF *3 – 150 à 170m

3 min de repos

SÉQUENCE 4:

30 sec ON 15 sec OFF *3 – 150 à 170m

3 min de repos

SÉQUENCE 5:

2 minutes de travail – 500 à 600m

Fin de la session 2.



SEMAINE 5 - SESSION 3 : MAINTAIN - 31 MIN

Échauffement : 4 minutes de course ou 800/900m puis 1 minute de repos / 10 sec ON 10 sec OFF x 10 – 50 à 70m puis 1 minutes de repos
Entrainement : 5 minutes ON 2min OFF * 3

SESSION 3

SÉQUENCE 1:

60 secondes ON 10 secondes OFF – 280 à 320m

10 secondes ON 10 secondes OFF *6 - 50 à 65m
1 minute de repos

SÉQUENCE 2:

60 secondes ON 15 sec OFF – 280 à 320m

15 secondes on 15 secondes OFF *4 – 80 à 95m
1 minute de repos

SÉQUENCE 3:

60 secondes ON 30 secondes OFF *4 – 160 à 280m
1 minute de repos

SÉQUENCE 4:

30 secondes ON 10 secondes OFF - 160 à 175m

15 secondes ON 15 secondes OFF *5 – 80 à 95 m
1 minute de repos

SÉQUENCE 5:

30 secondes ON 10 secondes OFF – 160 à 175m

10 secondes ON 10 secondes OFF *8 – 50 à 65m
Fin de la session 3.



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



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA