

SEMAINE 6

POUMONS D'ACIER 2.0

SEMAINE 6 - SESSION 1: MAINTAIN - 31 MIN

SEMAINE 6

Focus : Améliorer la résistance à l'acidose musculaire

Charge de travail : 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 6 - 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 6 - SESSION 3 : SPEED & ENDURANCE - 21 MINUTES

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

Entrainement : 3 séquences à faire.

SESSION 3

SÉQUENCE 1:

30 sec ON 60 sec OFF *4 – 160 à 195m

PAS DE REPOS ENTRE LES SÉQUENCES

SÉQUENCE 2:

20 sec ON 40 sec OFF *5 – 110 à 130m

PAS DE REPOS ENTRE LES SÉQUENCES

SÉQUENCE 3:

10 sec ON 20 sec OFF *8 – 55 à 65 m

Fin de la session 3.



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



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA



@MORGAN_CHAPA