

SEMAINE 7

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



# SEMAINE 7 - SESSION 1 : SPEED & ENDURANCE - 21 MINUTES

## SEMAINE 7

Focus : Améliorer la résistance à l'acidose musculaire

Charge de travail : Moyenne-Lourde

Échauffement : 4 min de course ou 800/900m

Entraînement : 3 Séquences

### SESSION 1

#### 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 1.*





# SEMAINE 7 - 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 7 - SESSION 3 : FAST & FIRING - 32MIN

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

Entrainement : 3 séquences à faire\*4.

## SESSION 3

### SÉQUENCE 1:

30 sec ON 20 sec OFF \*2 – 160 à 190 m

PAS DE REPOS ENTRE LES SÉQUENCES

### SÉQUENCE 2:

20 sec ON 20 sec OFF \*2 – 110 à 130 m

PAS DE REPOS ENTRE LES SÉQUENCES

### SÉQUENCE 3:

15 sec ON 20 sec OFF \*2 – 85 à 95 m

*Repos 3 min, répéter 4 fois les séquences !*





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



@MORGAN\_CHAPA



@MORGAN\_CHAPA



@MORGAN\_CHAPA