

SEMAINE 8

POUMONS D'ACIER 2.0

SEMAINE 8 - SESSION 1 : FAST & FIRING - 32MIN

SEMAINE 8

Focus : Améliorer la résistance à l'acidose musculaire

Charge de travail : Moyenne

Échauffement : 4 min de course ou 800/900m

Entraînement : 3 Séquences*4.

SESSION 1

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 !
Fin de la session 1.



SEMAINE 8 - SESSION 2 : SPEED & ENDURANCE - 21 MINUTES

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

Entrainement : 3 séquences à faire.

SESSION 2

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 2.



SEMAINE 8 - 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