

## SEANCES COURSE À PIED PISTE FEVRIER 2018

Chaque séance débute par un footing d'échauffement entre 10 et 20'.

La séance se termine par 5 à 10' de footing de récupération.

A la fin d'une séance penser à s'étirer !

DATE	ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE	CORPS DE SEANCE
07/02	COTES	4X400 VMA R1'15" 4X300 VMA R1' 4X200 VMA R45"
14/02	DIAGOS	2000+1500+1000+500 R1'30" DE + EN + VITE
21/02	ESCALIERS	4X(300+200+100) A4 R100M TROT
28/02	PPG + Vitesse	3 x (1500 A2 r1' + 500 A3 r1')