

Déconfinement

| | Echauf. | | Récup' | |
|---------|-----------|-----|--|-----|
| 11-mai | Semaine 1 | 25' | 10*200m | 10' |
| | | | Renforcement musculaire (2 séries) + étirement | |
| | | 25' | 4*1000 (récup 1'30) | 10' |
| | | | Renforcement musculaire (2 séries) + étirement | |
| | | 40' | 10*30/30 | 15' |
| 18-mai | Semaine 2 | 25' | 10*300 (récup 1') | 10' |
| | | | Renforcement musculaire (2 séries) + étirement | |
| | | 25' | 2000/1000/2000 (récup 1'30) | 10' |
| | | | Renforcement musculaire (2 séries) + étirement | |
| | | 45' | Fartlek 15' | 10' |
| 25-mai | Semaine 3 | 25' | côte 20' | 10' |
| | | | Renforcement musculaire (2 séries) + étirement | |
| | | 25' | 3*2000 (récup 1'30) | 10' |
| | | | Renforcement musculaire (2 séries) + étirement | |
| | | 40' | 10*45/15 | 25' |
| 01-juin | Semaine 4 | 30' | 10*400 (récup 1') | 10' |
| | | | Renforcement musculaire (2 séries) + étirement | |
| | | 25' | 2*3000 | 10' |
| | | | Renforcement musculaire (2 séries) + étirement | |
| | | 40' | Fartlek 15' | 10' |

séance renforcement : série = gainage 30" sur chaque côté (un tour = 2')
 10 pompes
 abdos 1'
 chaise 1'