Les séances sont à réaliser dans l’ordre.

Chaque séance devra être précédée DE **5minutes de proprioception,** d’un échauffement de 10 minutes de course à allure modérée puis de petites gammes athlétiques de courses… Ex : talons fesses, montée de genoux, pas chassés …

Pour faire tes séances vous devrez te munir **d’une montre ou portable avec chronomètre**. Afin d’obtenir un résultat il te faudra avoir un investissement régulier et respecter les vitesses du tableau.

Pour progresser dans ta reprise, il faudra commencer crescendo pour éviter d’être en indélicatesse avec ton mollet.

Pour les séances de courses, la difficulté devra être croissante.

***Intégrer à chaque fois une période de 10’ avec toutes les gammes d’échauffement. Il est primordial de s’échauffer même lors des séances de renforcement musculaire.***

***A la fin de chaque séance prenez le temps de vous étirez !***

***Ménages-toi des plages de récupération complète à savoir au moins 1 jour sans activité par semaine et 2 jours de suite tous les 15 jours***

**Séance N°1 : le 22/07/22**

10’ footing en continu => puis courir 10 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

**Séance N°2 : le 24/07/22**

10’ footing en continu => puis courir 10 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 5 minutes footing

**Séance N°3 : le 26/07/22**

10’ footing en continu => puis courir 10 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 5 minutes footing

**Séance N°4 : le 28/07/22**

10’ footing en continu => puis courir 10 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 5 minutes footing

**Séance N°5 : le 30/07/22**

10’ footing en continu => puis courir 15 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing

**Séance N°6 : le 02/08/22**

10’ footing en continu => puis courir 15 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing

**Séance N°7 : le 04/08/22**

10’ footing en continu => puis courir 15 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing

**Séance N°8 : le 06/08/22**

10’ footing en continu => puis courir 20 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing

**Séance N°9 : le 08/08/22**

10’ footing en continu => puis courir 20 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing

**Séance N°10 : le 10/08/22**

10’ footing en continu => puis courir 20 min allure modérée

En intégrant toutes les 3O secondes une accélération puis 30 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing

**Séance N°11 : le 12/08/22**

10’ footing en continu => puis courir 20 min allure modérée

En intégrant toutes les 45 secondes une accélération puis 15 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing

**Séance N°12 : le 14/08/22**

10’ footing en continu => puis courir 20 min allure modérée

En intégrant toutes les 45 secondes une accélération puis 15 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing

**Séance N°13 : le 16/08/2022**

10’ footing en continu => puis courir 20 min allure modérée

En intégrant toutes les 45 secondes une accélération puis 15 secondes à allure modérée.

+ 10 minutes footing