PUISSANCE

- Produire un effort de 30 mn
- Courses : Prendre sa FC en fin de parcours (zone cible : > 180 puls/mn).
- Musculation : A la fin de chaque série, la sensation de brûlure au niveau des muscles travaillés doit être forte (vous devez avoir l'impression de ne pas pouvoir faire 1 répétition supplémentaire).
- Rechercher le nombre de répétitions à réaliser (de 6 à 8) pour chaque série.
- Trouver mon temps de récupération en recherchant un relâchement musculaire.

ECHAUFFEMENT	FC Début	Temps + Ressentis
Footing de 1,250 km. Allure de confort avec un pouls en fin de course entre 120 et 150 puls/mn		Temps réalisé :
	FC Fin	Calcul de la vitesse moyenne :
COURSE : EFFORT FRACTIONNE LONG Boucle avec Dénivelé 650M	FC fin :	Réaliser : 3 Boucles de 650. Récupération Passive : - Temps de récupération = Temps d'effort Objectif : Maintenir son temps de référence 1 ^{ère} boucle : 2 ^{ème} boucle : 3 ^{ème} boucle :

Réaliser 3 X un circuit exercices en pliométrie

CIRCUIT 1

20 sauts

2 sauts

6 fentes sautées

10 sauts STEP

2 sauts

6 Cloche-pied

CIRCUIT 2

20 Jumping jack

6 Squats Jump

6 Burpees

8 fentes Montée de genoux

6 blocages latéraux.