

<http://ac-chateau-thierry.com/spip.php?article647>

Semi-Marathon des Fables : la préparation - Dernière quinzaine

- Le club - Histoire du club - Actualités 2010 -



Date de mise en ligne : vendredi 26 mars 2010

Copyright © AC CHATEAU-THIERRY - Tous droits réservés

<o:p> </o:p>

<o:p></o:p>	<o:p></o:p>	<o:p></o:p>	<o:p></o:p>
dates<o:p></o:p>	Lundi/mardi<o:p></o:p>	Mercredi/Jeudi <o:p></o:p>	Samedi/dimanche<o:p></o:p>

Semi-Marathon des Fables : la préparation - Dernière quinzaine

29/03 au 04/04	40' de footing (avec cardio) Test-30 pulsations + En côte (8 à 10%) 20 montées de genoux x 8 Récupérer 1 ' entre chaque répétition. + 8 x 12" accélérations en côte En montant haut les genoux , attitude droite, foulées amples. Pas au maximum. Récupérer 1' entre chaque. + étirements (passifs)pendant 10' 30"par étirements 2 répétitions par groupe musculaire.	Footing de 1h 20' avec cardio fréquence mètre Test-30 pulsations à ne pas dépasser + 4 x 10' En accélérant pas au maximum Récupération 1'entre chaque. + <u>gainage</u> 10 exercices de 30" « <i>entrainement-sportif.fr</i> »	30' de footing (avec cardio) Test-30 pulsations + 30" de course rapide mais pas à 100% ! + 30" de récupération en marchant x 8 Sur terrain plat. + 4' de récupération + 30" de course rapide mais pas à 100% ! + 30" de récupération en marchant x 8 Sur terrain plat. Pulsations à s'approcher sans les dépasser:Pulsations max (test)-6
------------------------------	--	--	---

Semi-Marathon des Fables : la préparation - Dernière quinzaine

05/04 au 11/04 <o:p></o:p>	Lundi/mardi <o:p></o:p> <o:p></o:p> repos <o:p></o:p>	Mercredi/Jeudi au plus tard :<o:p></o:p> <o:p></o:p> Footing de <o:p></o:p> 50' <o:p></o:p> avec cardio fréquence mètre<o:p></o:p> Test-30 pulsations <o:p></o:p> à ne pas dépasser <o:p></o:p> +<o:p></o:p> 20 montées de genoux x 8<o:p></o:p> Récupérer 1 ' entre chaque répétition.<o:p></o:p> +<o:p></o:p> 6 x 10" <o:p></o:p> En accélérant<o:p></o:p> pas au maximum<o:p></o:p> Récupération 1'entre chaque.<o:p></o:p> <o:p></o:p> <o:p></o:p>	Objectif :<o:p></o:p> Semi marathon des fables <o:p></o:p>
-------------------------------	---	--	---

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>

<o:p> </o:p>