

<http://ac-chateau-thierry.com/spip.php?article648>



Semi-Marathon des Fables : la préparation - 2e quinzaine de mars

- Le club - Histoire du club - Actualités 2010 -



Date de mise en ligne : vendredi 12 mars 2010

Copyright © ATHLETIC CLUB DE CHÂTEAU-THIERRY - Tous droits

réservés

Semi-Marathon des Fables : la préparation - 2e quinzaine de mars

dates

dates	Lundi/mardi	Jeudi au plus tard si course	dimanche
15/03 au 21/03	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 15' 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> »	Course de 10kms Parcours plat si possible. Mais pas plus long !!! Sinon Footing de 1h 30'/1h20' avec cardio fréquence mètre Test-30 pulsations

Semi-Marathon des Fables : la préparation - 2e quinzaine de mars

22/03 au 28/03 <o:p></o:p>	<o:p></o:p> Repos si course le dimanche<o:p></o:p> <o:p></o:p> <o:p></o:p> Sinon :<o:p></o:p> Footing de 1h avec cardio fréquence mètre:<o:p></o:p> <o:p></o:p> Test-30 pulsations<o:p></o:p> à ne pas dépasser.<o:p></o:p> +<o:p></o:p> 5 x 10" pas au maximum<o:p></o:p> Récupération 1'entre chaque.<o:p></o:p> <o:p></o:p>	Footing de <o:p></o:p> 1h 30'/1h20'<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></o:p> 4 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> gainage<o:p></o:p> 10 exercices de 30" <o:p></o:p> <o:p></o:p> <o:p></o:p>	30' de footing (avec cardio)<o:p></o:p> Test-30 pulsations<o:p></o:p> +<o:p></o:p> 30" de course rapide mais pas à 100% ! + 30" de récupération en marchant x 8 <o:p></o:p> Sur terrain plat.<o:p></o:p> +<o:p></o:p> 4' de récupération<o:p></o:p> +<o:p></o:p> 30" de course rapide mais pas à 100% ! + 30" de récupération en marchant x 8 <o:p></o:p> Sur terrain plat.<o:p></o:p> <o:p></o:p> Pulsations à s'approcher sans les dépasser:Pulsations max (test)- 6 <o:p></o:p>
-------------------------------	--	---	--

<o:p> </o:p>