

## **Planification entrainement pour les régionaux de cross country**

### **Semaine 3 du 16 au 22/01**

- S1 échauffement 25' puis séance vma 2 séries de 8x300m 100% de vma récup entre séries 2'30'' retour au calme 10'
- S2 footing 45' 60/65% de vma
- S3 échauffement 25' puis séance allure spé 6x1000m allure 90% de vma récup entre 1' retour au calme 10'
- S4 footing 45' 60/65% de vma
- S5 endurance 1h00/1h10' sur terrain varier de type active 70/75% de vma

### **Semaine 4 du 23 au 29/01**

- S1 échauffement 25' puis séance vma longue 2 série de 5x500m 95% de vma récup entre séries 2'00 retour au calme 10'
- S2 footing 45' 60/65% de vma
- S3 échauffement 25' puis séance de PPG et gainage
- S4 footing 45' 60/65% de vma avec 5 ligne droite accélération sur 150m
- S5 championnats régionaux de cross country