

Echauffement:

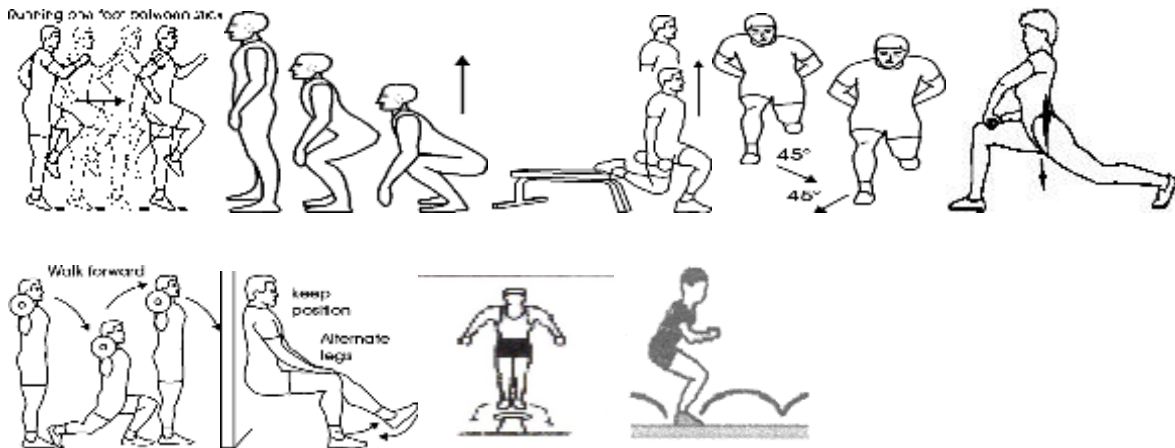


- Intervalle résistance puissance de 20 sec exos et max 1 min run lighth.
- Mise en place d'exercices sur terrain accidenté (bleu)
- Récupération active lighth (blanc)
- Gestion de la charge de travail lors d'augmentation de la durée de base.

Training :

- ⊕ Technique de run, skipping, tape fesse, déplacements latéraux, gestion du rythme respiratoire et la sensation d'effort.
- ⊕ Test de diverses chaussures trail.
- ⊕ Correction posture de base inclinaison.

→ Insertion de travail dynamique sur terrain : séquence de 3tours, Rpm de 15 à 20.



CCL :

- Gestion de l'effort en condition externe.
- Test chaussures.
- Acquisition motrice en condition externe.