

Echauffement:



- Fartlek sur 3 boucles (bleu, orange et bleu)
- Exercices en côtes et descentes (gris)
- Coordination motrice avec mise en place des corrections de bases en technique run.
- Alternance de travail run ligh, accélération et mise en terrain accidentés.
- Run de récupération force en accélération

Training :

- ⊕ Travail de coordination motrice, puissance membres inférieurs.
- ⊕ Gestion des appuis en pente et posture de fente avant.
- ⊕ Gestion des différences de terrains.
- ⊕ Travail de renforcement postural des jambes, coordination et opposition Jbs / bras.

→ Coordination

→ Résistance++ niveau des mollets et psoas.

Interval rythme, vitesse et puissance.

Cool in down:

Run light de 12 min.

CCL :

- Run côtes et puissance.
- Gestion appuis et de la récupération.