

PROGRAMME DES KILOMAÎTRES RÉCRÉATIF

EXEMPLE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20min échauffement, éducatifs 3-4 x (1:15 vite/2:30 repo 1min vite/2min repo) 5-10min retour au calme (rac)		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 1600m modérée / 5min repo 2 x 800m egaux 3min repos 5-10min rac			90 min endurance ou 60min avec 2 x 10min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-60min jog 6 x 10" vite avec 20"fac
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>			<i>ENDURANCE</i>	<i>ENDURANCE</i>
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20min échauffement, éducatifs 5 x (3min fac/2min mod/1min diff) 5-10min rac		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 1600m modérée / 5min repo 4 x 400m egaux 3min repos 5-10min rac			70 min endurance ou 60min avec 2 x 15min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-60min jog 6 x 10" vite avec 20"fac
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>			<i>ENDURANCE</i>	<i>ENDURANCE</i>
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Parc Angrignon 20min échauffement, éducatifs 14-16 x 1min vite / 1min repo 5-10min rac		Piste Fritz-Prévost 20min échauffement, éducatifs 1600m modérée / 5min repo 2 x 800m egaux 3min repos 5-10min rac			90 min endurance ou 60min avec 2 x 20min @ mod ou race pace avec 10min jog entre	30-75min jog 6 x 10" vite avec 20"fac
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>			<i>ENDURANCE</i>	<i>ENDURANCE</i>

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>20min échauffement, éducatifs</p> <p>3-4 x (1:15 vite/2:30 repo 1min vite/2min repo)</p> <p>5-10min rac</p>		<p>Piste Fritz-Prévo</p> <p>20min échauffement, éducatifs</p> <p>1600m modérée / 5min repo 4 x 400m egaux 3min repos</p> <p>5min rac</p>			<p>70 min endurance ou 60min avec 30min @ mod ou race pace avec 10min jog entre</p>	<p>30-75min jog</p> <p>6 x 10" vite avec 20"fac</p>
<i>INTENSITÉ</i>		<i>INTENSITÉ</i>			<i>ENDURANCE</i>	<i>ENDURANCE</i>