



Séance course à pied De Greg Bennett

« Je fais cette séance ou une à peu près similaire souvent à cette période de l'année. Elle me sert à travailler mon endurance aérobie et faire un temps de soutien suffisamment long pour augmenter la puissance de mes jambes.

Pour éviter la monotonie de l'entraînement, je fais beaucoup de fartlek (changement de rythme). »

Echauffement 15 minutes footing

Séance :

2 x (10 minutes soutenues (3'30 / 3'45 au kilo) + 5 minutes tempo (3'10 / 3'20 au kilo)).

Retour au calme :

10 minutes footing souple