



Séances individuelles Athlétique :

Avant de commencer, téléchargez une appli type Adidas runtastic ou Nike run club
Afin de baliser votre footing (connaître votre vitesse, calculer les kilomètres, mesurer votre temps..)

Un échauffement d'une durée de **10 minutes** environ est **fortement conseillé**

	Date	Nombre de kilomètres	Temps minimum	Temps maximum
1ère séance	ven. 10 juillet 2020	5 kms	20 minutes (soit 4 min/km)	25 minutes (soit 5 min/km)
2ème séance	ven. 17 juillet 2020	7,5 kms	30 minutes (soit 4min/km)	37 min et 30 sec (soit 5min/km)
3ème séance	ven. 24 juillet 2020	10 kms	40 minutes (soit 4 min/km)	50 minutes (soit 5 min/km)

		Intermittent
4ème séance	ven. 31 juillet 2020	10 x 2 min de footing (allure moyenne) – 15 sec d'accélération

Attention il est important de suivre l'ordre des séances qui permet de montée en puissance
Ne sautez pas ou ne squez pas une séance !!!

Pour ceux qui n'ont **rien fait** depuis plus de 2 mois, faites les séances sans prise en compte du temps maximum...
Faites au mieux sans vous mettre dans le rouge