PROGRAMME PRE-REPRISE RCRG SENIORS 2016-2017

SEMAINE	DATE	SEANCE
27	lundi 4 juillet	20' de course (de 3,5 à 4 kms) + 1 tour renforcement du haut+étirements
	mercredi 6 juillet	2 X15' de course(approximativement 2 x 3kms) + 2 tours circuit renforcement haut+ étirements
	vendredi 8 juillet	25' de course(de 4,5 a 5 kms) + renforcement bas + 2 tours de circuit renforcement haut + étirements
28	lundi 11 juillet	25' de course (4 kms) + 1 tour renforcement du haut+étirements
	mercredi 13 juillet	2 X18' de course(approximativement 2 x 3,5kms) + 2 tours circuit renforcement haut+ étirements
	vendredi 15 juillet	30' de course(6 kms) + renforcement bas + 2 tours de circuit renforcement haut + étirements
29	lundi 18 juillet	30' de course (6 kms) + 3 tours renforcement du haut+étirements
	mercredi 20 juillet	2 X20' de course(approximativement 2 x 4kms) + 3 tours circuit renforcement haut+ renforcement du bas + étirements
	vendredi 22 juillet	30' de course avec accélération de 10" toute les 1' + 3 tours de circuit renforcement haut + étirements
30	lundi 25 juillet	2 X20' de course(approximativement 2 x 4,5kms à 5 kms) + 3 tours circuit renforcement haut+ renforcement du bas + étirements
	mardi 26 juillet	20' de course tonique (5,5 kms) + 8 X 30" accélération/1' de récup + 3 tours de circuit renforcement haut + étirements
	jeudi 28 juillet	bloc 1: 10' de course+(12 x15" d'allongé/45" de footing) bloc 2: 10' de course+(12 x15" d'allongé/45" de footing) + renforcement du bas +3 tours circuit renforcement haut + étirements
	samedi 30 juillet	2 X (10' de course + 12 x15"d'allongé/30" de footing) +renforcement du bas +3 tours de circuit renforcement haut + étirements

30" d'allongé= entre 140 et 155m
15" d'allongé= entre 70 et 80 m
mettre 5 minutes de récupération entre les 2 blocs lors des 2 dernièrs séances de course