

# Préparation Hommes/Dames 2023-2024



Le but est de faire 15 runs (programme ci-dessous)

**AVANT le mardi 29 AOUT** (Proposition de date derrière les séances )

## **RUN 1 (25/7)**

40 minutes Cool

## **RUN 2 (27/7)**

7 minutes Cool – 1 minute rapide X5

## **RUN 3 (29 ou 30/7)**

7 minutes Cool – 1 minute rapide X6

## **RUN 4 (1/8)**

10 minutes Cool

8X 1 minute rapide – 1 minute lente

10 minutes cool

6 minutes à fond distance maximum en 6 minutes

## **RUN 5 (3/8)**

50 minutes cool

## **RUN 6 (5 ou 6/8)**

5 minutes cool + 1 minute rapide X8

## **RUN 7 (8/8)**

10 minutes cool

3 minutes rapide – 1 minute cool – 10 burpees – 20 jumps saut – 20 fentes avant – 3 minutes trotter → X4

## **RUN 8 (10/10)**

10 minutes cool

8X 1 minutes rapide – 1 minute lente

10 minutes cool

6 minutes à fond distance maximum en 6 minutes

## **RUN 9 (12 ou 13/8)**

50 minutes cool

## **RUN 10 (15/8)**

10 minutes cool

3 minutes rapide – 1 minute cool – 10 burpees – 20 jumps saut – 20 fentes avant – 3 minutes trotter → X4

**RUN 11 (17/8)**

10 minutes cool  
1 minute très rapide – 1 minute cool X4  
25 jumps squat – 20 fentes avant – 25 jumps squat  
2 minutes cool  
30 secondes course maximum – 30 secondes course cool X4  
25 jumps squat – 20 fentes avant – 25 jumps squat  
2 minutes cool  
15 secondes course maximum – 15 secondes course cool X4  
10 minutes cool

**RUN 12 (19 ou 20/8)**

10 minutes Cool  
2 minutes très rapide – 1 minute cool – 12 burpees – 25 jumps squat – 20 fentes avant – 2 minutes trotter X5

**RUN 13 (22/8)**

10 minutes cool  
1 minute très rapide – 1 minute cool X4  
25 jumps squat – 20 fentes avant – 25 jumps squat  
2 minutes cool  
30 secondes course maximum – 30 secondes course cool X4  
25 jumps squat – 20 fentes avant – 25 jumps squat  
2 minutes cool  
15 secondes course maximum – 15 secondes course cool X4  
10 minutes cool

**RUN 14 (24/8)**

10 minutes cool  
10X 1 minute rapide – 1 minutes mente  
10 minutes cool  
6 minutes à fond distance maximum en 6 minutes

**RUN 15 (26 ou 27/8)**

10 minutes cool  
1 minute très rapide – 1 minute cool X4  
25 jumps squat – 20 fentes avant – 25 jumps squat  
2 minutes cool  
30 secondes course maximum – 30 secondes course cool X4  
25 jumps squat – 20 fentes avant – 25 jumps squat  
2 minutes cool  
15 secondes course maximum – 15 secondes course cool X4  
10 minutes cool

