G

Les options d’entraînement nature du 15 novembre au  8 décembre selon  
vos possibilités et lieu d’habitation.

1. Les sorties longues terminées par 15′ en endurance active (allure 1,5).

2. La PPG dans le garage ou n’importe où avec travail du pied , gainage  
, corde à sauter ,technique course ,côtes de 80 m à 100 m X 10 , etc.

3. Il faut commencer à privilégier la vitesse spécifique cross sur des  
sorties variant de 3  à 5 km empruntant des sentiers du relief  ,des  
bosses  (travail en puissance aérobie , allure 3)

4. On développe toujours la VMA courte sur des séquences de 8 x 2 ‘  
(récup. 1′) . Ceux qui n’habitent pas loin du stade peuvent utiliser la  
grande boucle du parcours cross

Bon , on espère vous retrouver bientôt, en forme et plein d’enthousiasme

Yves Lemercier