



PLAN REPRISE DECONFINEMENT

RUNNING VINCENNES ASSOCIATION

SEMAINE 1

JOUR 1 : footing 30' + 10 lignes droites + 5' retour au calme

JOUR 2 : footing 25' + 5x1'/1' + 10' de récup

JOUR 3 : 50' footing

SEMAINE 2

JOUR 1 : footing 30' + 4x3'/2' + 10' retour au calme

JOUR 2 : 1h footing tranquille

JOUR 3 : footing 30' + 6x30s/30s x2 + 10' retour au calme

Si repos depuis le début du reconfinement reprendre par 30' de footing tranquille puis augmentation de 5' à chaque sortie jusqu'à atteindre 1h.