



# SEMAINE 1

## CàP 1 :

**Thème :** Fractionné court/Travail à haute intensité

**Durée de la séance :** 50min

**Conseil :** N'oubliez pas que la pratique de la CàP est autorisée dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile et pendant 1H par jour...

- **Echauffement :**
  - 4x
  - 4min footing
  - 1min progressive (20sec moyen/20sec vite/20sec très vite)

**Remarque :** Pour la minute progressive, se concentrer sur ses sensations (fréquence cardiaque)

- **Corps de séance :**
  - Faire le bloc suivant 3x
  - 4x 30sec vite/30sec souple
  - **Entre les 3 blocs, faire 2 à 3min en footing**

**Remarques :** Possibilité de faire les 30sec souple en marchant (plus facile) ;

Possibilité d'augmenter les répétitions : 5x 30''/30'' au lieu de 4x ou de faire 4x le bloc (plus difficile)

- **Retour au calme :** 10min footing

## CàP 2 :

**Thème :** Résistance/Travaille d'allure

**Durée de la séance :** 1H

**Conseil :** N'oubliez pas que la pratique de la CàP est autorisée dans un rayon d'un kilomètre autour du domicile et pendant 1H par jour...

- **Echauffement :**
  - 15min de footing en intégrant des gammes techniques (montées de genoux, talons fesses...) ainsi que quelques accélérations progressives
- **Corps de séance :**
  - 12min allure marathon / **3min footing souple**
  - 8min allure semi / **3min footing souple**
  - 4min allure 10km / **3min footing souple**
  - 2min allure 5km / **3min footing souple**
  - 1min allure VMA

**Remarques :**

Il n'est pas indispensable de connaître ses allures sur chaque distance. L'idée est d'être capable d'accélérer sa vitesse à chaque fois et de finir très fort sur la dernière minute. Trouvez-vous un parcours en boucle où vous pourrez chaque fois vérifier votre accélération. **Attention à ne pas démarrer trop vite**, l'allure marathon n'étant pas difficile à tenir sur 12min.

Possibilité de réduire les temps de travail en faisant 8'/6'/3'/2'/1' (plus facile).

Possibilité d'augmenter les temps de travail en faisant 16'/10'/6'/3'/1'30 (plus difficile).

- **Retour au calme :** 5min de footing