

PROGRAMME CARDIOVASCULAIRE

Phase n°1 - juin

Entraînement n°1/ mercredi

| | |
|--------------------|--------------|
| Échauffement 5 min | Repos |
| Vélo | |
| 10 x 1 min | 30 sec/3 min |
| 5 x 2 min | 30 sec |
| | |
| | |
| | |

Entraînement n°5/ mercredi

| | |
|--------------------|-------------|
| Échauffement 5 min | Repos |
| Vélo | |
| 5 x 2 min | 1 min/3 min |
| 5 x 1 min | 30 sec |
| | |
| | |
| | |

Entraînement n°2/ samedi

| | |
|---------------------|--------------------|
| Échauffement 5 min | Repos |
| Course | |
| 400 -500 m - relax | 3 min |
| 3 x 500 m | 5 min entre chaque |
| | |
| 400 – 500 m - relax | |

Entraînement n°6/ samedi

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| Échauffement 5 min | Repos |
| Course | |
| 400 – 500 m - relax | 3 min |
| 4 x 500 m | 3 min de repos entre chaque |
| | |
| 400 – 500 m - relax | |

Entraînement n°3/ mercredi

| | |
|--------------------|--------|
| Échauffement 5 min | Repos |
| Vélo | |
| 15 x 1 min | 30 sec |
| | |
| | |
| | |

Entraînement n°7/ mercredi

| | |
|--------------------|--------|
| Échauffement 5 min | Repos |
| Vélo | |
| 20 x 1 min | 30 sec |
| | |
| | |
| | |

Entraînement n°4/ samedi

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| Échauffement 5 min | Repos |
| 400 – 500 m - relax | 3 min |
| 2 x 1 km | 3 min de repos entre chaque |
| | |
| | |
| 400 – 500 m - relax | |

Entraînement n°8/ samedi

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| Échauffement 5 min | Repos |
| Course | |
| 400 – 500 m - relax | 3 min |
| 3 x 1 km | 3 min de repos entre chaque |
| | |
| 400 – 500 m - relax | |

PROGRAMME CARDIOVASCULAIRE

Phase n°2 - juillet

Entrainement 1/ Mardi

| | |
|---------------------|--------------|
| Échauffement 5 min. | Repos |
| Course | |
| 4 x 2 min | 30 sec/2 min |
| 1 x 4 min | 2 min |
| 2 x 1 min | 30 sec/2 min |
| 4 x 30 sec | 30 sec |
| | |

Entrainement 5/Mardi

| | |
|---------------------|--------------|
| Échauffement 5 min. | Repos |
| Course | |
| 4 x 1 min | 30 sec/1 min |
| 10 x 30 sec | 30 sec/1 min |
| 20 x 15 sec | 15 sec/1 min |
| 1 x 4 min | |
| | |

Entrainement 2/ samedi

| | |
|---------------------|-------------|
| Échauffement 5 min. | Repos |
| Course | |
| 3 x 4 min | 1 min/3 min |
| 3 x 2 min | 1 min/3 min |
| 10 x 1 min | 30 sec |
| | |

Entrainement 6/ samedi

| | |
|---------------------|-------------|
| Échauffement 5 min. | Repos |
| Course | |
| 5 x 3 min | 1 min/3 min |
| 2 x 6 min | 2 min |
| | |
| | |

Entrainement 3/ Mardi

| | |
|---------------------|--------------|
| Échauffement 5 min. | Repos |
| Course | |
| 1 x 4 min | 30 sec/2 min |
| 4 x 1 min | 30 sec/1 min |
| 20 x 30 sec | 15 sec |
| | |

Entrainement 7/Mardi

| | |
|---------------------|--------------|
| Échauffement 5 min. | Repos |
| Course | |
| 15 x 1 min | 30 sec/3 min |
| 1 x 6 min | |
| | |
| | |

Entrainement 4/samedi

| | |
|---------------------|-------|
| Échauffement 5 min. | Repos |
| Course | |
| 5 x 5 min | 1 min |
| | |
| | |
| | |

Entrainement 8/samedi

| | |
|---------------------|-------------|
| Échauffement 5 min. | Repos |
| Course | |
| 4 x 4 min | 2 min/3 min |
| 2 x 8 min | 3 min |
| | |
| | |