

## Prépa Début Janvier Cross

	Mardi	Jeudi	Dimanche
04/01/22	Côte Gendarmerie 50 sec 8x2 (réc=descente et 3 min entre les 2 séries)		
06/01/22		Fartlek circuit stade (comme le dernier) : 1 x 1min 2 x 2min 3 x 3min 4 x 4min Réc = 1/2 temps de course	
09/01/22			25min à 85 % dans les bois (Ruche)
11/01/22	Footing 45min + 2 x 5min Allure cross dans l'enceinte du stade ( Arrière tribune → Zone herbeuse en descente → Chemin tours du stade )		
13/01/22		8 x 200m 100%VMA  VMA : 13,5 53s 15 48s 16 45s 17 42s 18 40s 19 38s	
16/01/22			