



## EXEMPLE DE PREPARATION COURSE A PIED OSC N°2

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20' à 25' footing cool + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec.+ fractionné : 8 x 30'' recupe 30'' Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements		40' footing cool + 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Renforcement musculaire (exemple dépoussiérage...) + Etirements		20' à 25' footing cool + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec.+ fractionné : 1'2'3'2'1' recupe 2'+Renforcement musculaire (abdos, gainage...) +Etirements	40' footing cool + 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Etirements	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20' à 25' footing cool + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec.+ fractionné : 4(20''30''40'') récupe 30'' + Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements		40' footing cool + 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Renforcement musculaire (exemple dépoussiérage...) + Etirements		20' à 25' footing cool + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec.+ fractionné : 4x2'recupe 1'+ Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements	50' footing cool + 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Etirements	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20' à 25' footing cool + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec. + fractionné : 8 x 40'' recupe 30'' + Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements		45' footing cool + 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Renforcement musculaire (exemple dépoussiérage...) + Etirements		20' à 25' footing cool + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec. + fractionné : 1'2'3'4'3'2'1' recupe 2' Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements	55' footing cool + 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Etirements	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
20' à 25' footing cool ou en alternance course et marche + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec. + fractionné : 4(30''40''50'') récupe 30'' Renforcement musculaire (abdos, gainage...) +Etirements		45' footing cool + 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Renforcement musculaire (exemple dépoussiérage...) + Etirements		20' à 25' footing cool + 3 à 5 accélérations progressives sur 15 sec. + fractionné : 4 x 3' récupe 1'30''+ Renforcement musculaire (abdos, gainage...) + Etirements	1h footing cool + 5 accélérations progressives sur 15 sec. + Etirements	

