

CONTINUITE PEDAGOGIQUE – LYCEE FOCH RODEZ – WEEK 8

SEMAINE « CARDIO »

DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
De 6 à 10 min de course à allure modérée  30 / 30 ‘’ (6 fois) = Course à haute intensité durant 30 secondes / Course dite de récupération durant 30 secondes. A répéter 6 fois  600 mètres de course à allure modérée  Etirements + Planche 30’’ / côtés		De 8 à 12 min de course à allure modérée  20 / 15 ‘’ (9 fois) = Course à haute intensité durant 20 secondes / Course dite de récupération durant 15 secondes. A répéter 9 fois  800 mètres de course à allure modérée  Etirements + Planche 45’’ / côtés		De 10 à 15 min de course à allure modérée  20 / 10 ‘’ (10 fois) = Course à haute intensité durant 20 secondes / Course dite de récupération durant 10 secondes. A répéter 10 fois  1000 mètres de course à allure modérée  Etirements + Planche 55’’ / côtés	