

## Laurent CHAIGNEAU

### S35 : Endurance ++

Jour	Sport	Séance	Durée
L	Repos		
M	Running	Ech 20' / (sur piste) 10*400 r=1' / RAC	60
M	Repos		
J	Running	Ech 20' / (dans une côte) 10*1 vite r=descente en trottinant au point de départ / RAC	60
V	Trail	Footing souple	60
S	Repos		
D	Trail	Ech 30' / place 2*15' 80-82% quand tu veux	120

Total semaine    5 h

### Allures de travail

<b>400m</b>	1'28"	<b>800m</b>	3'08"
<b>500m</b>	1'52"	<b>1000m</b>	4'00"

### Zone de fréquence cardiaque

<b>FCM</b>	A définir	
	<b>RUN</b>	<b>VELO</b>
<b>&lt;80</b>		
<b>80-82</b>		
<b>82-85</b>		
<b>85-90</b>		
<b>&gt;90</b>		

