

# Course - Résistance

## préparation 2024-2025

Frédéric Grelot

2024-09-22

### **échauffement** (4,2 km – 0h26)

- Montcalm + 1 GT → stade

### **fractionné** (6,00 km)

- 4×400 dep 2'00 + 400 récupération
  - consigne vitesse 1'30 dernier accéléré
  - adaptation Fred 3×400 dep 2'15 vitesse 1'40
  - L: 1'30 - 1'32 - 1'31 - 1'23
  - F: 1'42 - 1'38 - 1'37
- 4×400 dep 2'00 + 400 récupération
  - consigne vitesse 1'30 dernier accéléré
  - adaptation Fred 3×400 dep 2'15 vitesse 1'40
  - L: 1'34 - 1'36 - 1'42 - 1'30 [point de côté]
  - F: 1'39 - 1'38 - 1'37
- 4×400 dep 2'15 + 400 récupération
  - consigne vitesse 1'30 dernier accéléré
  - adaptation Fred 3×400 dep 2'15 vitesse 1'40
  - L: 1'33 - 1'30 - 1'30 - 1'19
  - F: 1'38 - 1'37 - 1'35

### **récupération** (0.5 km – 0h04)

- stade → entrée (eau)