

PHASE II

Posologie

**2 fois par semaine, ne pas faire le jour avant une course ni 2 jours de suite.
 De plus cet entraînement s'exécute sur circuit routier (style boulevard Talbot)**

Phase II de 45 minutes

**10 minutes de mise en jambes + 4 blocs de 10 minutes entrecoupé de 3 minutes de repos,
 2 blocs de 6 minutes entrecoupé de 32 minutes de repos + 2 minutes de retour au calme**

Bloc	Séries	fraction d'effort, intensité élevé (min:sec)	Récupération incomplète, intensité modéré (min:sec)	Récupération complète, intensité très faible (min:sec)
MISE EN JAMBES 10 MINUTES				
1	1	01:00	01:00	
	2	01:00	01:00	
	3	01:00	01:00	
	4	01:00		03:00
2	1	00:20	00:40	
	2	00:20	00:40	
	3	00:20	00:40	
	4	00:20		02:40
3	1	01:00	01:00	
	2	01:00	01:00	
	3	01:00	01:00	
	4	01:00		03:00
4	1	00:20	00:40	
	2	00:20	00:40	
	3	00:20	00:40	
	4	00:20		02:40
RETOUR AU CALME, MOULINAGE 3 MINUTES				