

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 17 (Lundi 22/04 au Dim 28/04/2024)				
➤ Lundi : 1h05' footing à 70/75 % de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+6 à 10x bosses longues dans le bois à 95% r : descentes +10'récup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 55' à 1h15' à 65% de VMA (mode récupération)	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 4 à 8x1000 m à 90% de VMA dans le bois de Brural R : 200 m +10'récup +étirements			X	X
➤ Samedi : footing 30' à 65% de VMA +2 ou 3x15' à 80, 82 puis 85% de VMA r : 2' +10'récup + étirements	X	X	X	X
➤ Dimanche : 1h20' à 1h55' footing de 65 à 80% de VMA + étirements		X	X	X
<p>Pour la préparation du raid du Golfe, un plan spécifique commencera la semaine prochaine, mais pour certains d'entre vous, vous y êtes déjà donc attention à vos allures</p>				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				