

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<b>S 19 (Lundi 06/05/2024 au Dim 12/05/2024)</b>				
➤ <b>Lundi</b> : 40' footing à 75% de VMA				X
➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+10 à 12x cote courte dans le bois de Brural à 100% de la VMA (Travail en montée et en descente) R : 30'' +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 55' à 65/70% de VMA	X	X	X	X
➤ <b>Jeudi</b> : footing de 1h15' à 1h30' avec 2 ou 3x 2000 m de 85 à 90% R : 3' +étirements <b>(pas d'entraînement au stade le soir)</b>			X	X
➤ <b>Samedi</b> : footing 25'+ 3 à 4x8' de 80% à 85% de VMA R : 3'+10'recup +étirements		X	X	X
➤ <b>Dimanche</b> : footing 1h10' de 65 à 75% de VMA + étirements	X	X	X	X
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				