

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
--------------------	---	---	---	---

S 30 (Lundi 22/07 au Dim 28/07/2024)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 45' à 70% de la VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 2000 à 85% de VMA r : 2' / 2x1000 m à 90% r : 1'30'' / 2x500 m à 95% de VMA r : 1'+10' récup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 55' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 30'+8 à 12 x300 m à 100% de VMA R : 100 m +10' recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 25'+3x8' à 80% de VMA +10' recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' entre 65 et 75% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				