

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

S 36 Trail (Lundi 02/09 au Dim 08/09/2024)				
<i>Pour celles et ceux qui préparent le Trail 50 Nuances des Grées</i>				
➤ Lundi : Footing 45' à 75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+10 à 15 x300 m de 95% à 100% de VMA R : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 55' entre 60 et 65% de VMA	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ Séance trail à Bizole (Travail de montées et descentes sur des bosses longues) +10'recup +étirements (Séance animée par Yann)			X	X
➤ Samedi ou dimanche : footing 25'+3 à 4x12' à 80% de VMA R : 2' +10'recup +étirements		X	X	X
➤ Dimanche : Footing 1h45' de 70 à 75% de VMA. Départ du Gorvello. La sortie est organisée par Yann. Il y a possibilité de faire des circuits plus courts en coupant à certains moments	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				