

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

<b>S 38 (Lundi 16/09 au Dim 22/09/2024)</b>				
➤ <b><u>Lundi</u></b> : Repos				<b>X</b>
➤ <b><u>Mardi</u></b> : Footing entre 45' et 1h10' à 65% de la VMA (Pour ceux qui ont fait Auray Vannes) Les autres 4 ou 5x1000 m dans le bois de Brural R : 1'30'' à 2'+ 10'recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Mercredi</u></b> : Footing 45' à 65% de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 30'+8 à 12x500 m R : 100 m à +10'recup +étirements à Rose ou footing de 1h00 (pour ceux qui n'ont pas récupérer de Auray Vannes)		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Samedi</u></b> : footing de 1h00' avec ¼ d'heure à 85% de VMA +étirements ou repos pour ceux qui ont couru dimanche	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Dimanche</u></b> : De 1h15' à 1h35' de footing de 65 à 80% de VMA			<b>X</b>	<b>X</b>
<i>Attention une récupération complète sur une course aussi dure (surtout pour ceux qui ont fini exténuer ne se fait qu'au bout d'environ quinze jours)</i>				
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				