

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

Pour ceux qui font le Trail de Samedi

S 38 Trail (Lundi 16/09 au Dim 22/09/2024)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : Footing 30' +2 ou 3x1000 m dans le bois de Brural R : 1'30'' à 2'+ 10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Repos	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 45' à 1h10' en fonction des distances préparées à 65% de VMA			X	X
➤ <u>Samedi</u> : TRAIL CINQUANTE NUANCES DES GREES		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 45' à 65% de VMA pour ceux qui veulent récupérer dès le lendemain ou repos	X	X	X	X
Bonne course à toutes et à tous				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				