

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

<b>S 41 (Lundi 14/10 au Dim 20/10/2024)</b>				
➤ <b>Lundi</b> : Footing 50' entre 70 et 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+12 à 20x200 m à 100% de VMA R : diagonale+10'recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 1h05' à 65% de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Jeudi</b> : footing 25'+3 à 4x1500 m à 90% de VMA R : 300 m +10'recup +étirements <b>Ou travail de trail avec Yann</b> : Alternance chaise et squatt plus 300/500 m en cote R : descente 10'recup +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Samedi</b> : 30' footing+ 2 à 3 x10' entre 80 et 85% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Dimanche</b> : Footing 1h00' à 1h20' de 65 à 75% de VMA		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				