

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

Semaine de récupération active

S 41 (Lundi 21/10 au Dim 27/10/2024)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 55' entre 70 et 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+6 à 10x400 m à 95% de VMA R : 100 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h05' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 1h10' de 65 à 75% de VMA +étirements Ou travail de trail avec Yann :3 à 5x 4' à 85% de VMA sur une Boucle vallonnée r :2'+10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : Footing 45' à 70% de VMA+ étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00' à 1h20' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				