

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

<b>S 44 (Lundi 28/10 au Dim 03/11/2024)</b>				
➤ <b>Lundi</b> : Footing 50' entre 70 et 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+ 2 à 4x (200/400/600/400/200) à 100/95/90/95/100 % de VMA r: 100 m R :200 m <b>Attention à bien respecter les allures</b> +10' recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 1h00' à 65% de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Jeudi</b> : footing 25'+2 à 4x (500/1000 m) à 95/90 % de VMA r: 100 m R : 200 m +10' recup +étirements <b>Ou travail de trail avec Yann</b> : Travail en cote+10' recup +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Samedi</b> : 30' footing+ 2 à 3 x15' entre 80 et 85% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements		<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>X</b>
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				