

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

Attention pour ceux qui ont couru ce week end pensez à bien récupérer. Si vous avez des doutes sur l'entraînement à suivre n'hésitez pas à me solliciter

S 44 (Lundi 04/11 au Dim 10/11/2024)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 50' entre 70 et 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 6 à 10x (400/200) à 95/100 % de VMA r: 100 m R : Diagonale +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h05' à 65% de VMA (Récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+2 à 4x 1500 m de 85 à 90 % de VMA R : 300 m +10'recup +étirements Ou travail de trail avec Yann :Travail en cote longue de 1500 m+10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 30' footing+ 1 à 2 x20' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00' à 1h30' de 65 à 80 % de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				