

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<b>S 49 (Lundi 18/11 au Dim 24/11/2024)</b>				
➤ <b>Lundi</b> : Repos ou footing 40' à 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b>Mardi</b> : footing 25' +3 à 6 x1000 m à 90% de la VMA R:200 m +10'recup	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 45' à 1h00' à 65% de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<p><b>Jeudi</b> : footing 25'+ 8 à 12x400 m de 95% à 100% de la VMA r : 100 m +10'recup +étirements +étirements</p> <p><b>Ou travail de trail avec Yann</b> : Travail en alternance cotes longues et cotes courtes à des intensités différentes+10'recup +étirements</p>			<b>X</b>	<b>X</b>
<p>➤ <b>Samedi</b> : footing 25'+3 ou 4x8' à 80/85 % de VMA R : 2'+10'recup +étirements</p> <p><b>Pour celles et ceux qui le souhaitent entrainement cross dans le bois de Brural</b></p> <p><b>Rendez-vous à 9h30 devant le stade. Ce sera la SURPRISE sur la séance.</b></p>		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Dimanche</b> : Footing 1h20' à 1h45' 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>				