

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