

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 51 (Lundi 16/12 au Dim 22/12/2024)				
➤ Lundi : Footing 1h00' à 70/75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ 8 à 15 x300 m de 95 à 100% de la VMA r : 100 m+10' récup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 55' à 60/65% de VMA	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 3 à 5x (200-1000-200) à 100% - 90% - 100% de VMA r : 100 m R : 200 m +10' recup +étirements			X	X
➤ Samedi ou dimanche : footing 25'+15' à 80%, 10' à 85% et 5' à 90% de VMA +10' recup +étirements		X	X	X
➤ Dimanche : footing 1h10'/1h15' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
<p>Je rappelle la sortie club de dimanche matin avec si possible les bonnets de Noel. Départ à 10h00 pile devant le stade puis pot à l'issue. Vin chaud préparé par Edith et Patrick à profusion</p>				
<p>La semaine prochaine le stade sera fermé toute la semaine. Reprise donc de l'entraînement le jeudi 2 janvier 2025.</p>				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				