

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

Semaine de récupération.

S 48 (Lundi 23/12/2024 au Dim 29/12/2024)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : Footing 1h00 de 65 à 75% de VMA avec quelques accélérations de 30 secondes R : 30'' +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Repos	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 1h00 de 65 à 70% de VMA + étirements (Mode récupération des fêtes)		X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : Footing 45' de 60 à 65% de VMA + 5 accélérations de 80 m + étirements			X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10 de 65 à 75% de VMA +étirements	X	X	X	X
<p>FAITES VOUS PLAISIR PENDANT CETTE SEMAINE BONNE SEMAINE A TOUS ET TOUTES <u>BONNE FETE DE FIN D'ANNEE</u></p>				