

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

<b>S 03 cross (Lundi 13/01 au Dim 19/01/2025)</b>				
➤ <b><u>Lundi</u></b> : Footing 50' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <b><u>Mardi</u></b> : Repos		X	X	X
➤ <b><u>Mercredi</u></b> : Footing 1h00' entre 70 et 75% de VMA			X	X
➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 30'+ de 5 à 8x200 m à 100% de la VMA r: 100 m R : 200 m + 3 à 6x500 m à 95% de VMA r : 100 m +10' récup +étirements	X	X	X	X
➤ <b><u>Samedi</u></b> : Footing 1h00 entre 65 et 75% de VMA avec quelques accélérations au bout de 30'+étirements				X
➤ <b><u>Dimanche</u></b> : Footing 30'+ séance spécifique cross au stade à 9h30 avec les pointes.	X	X	X	X
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				