

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

<b>S 04 cross (Lundi 20/01 au Dim 26/01/2025)</b>				
➤ <b><u>Lundi</u></b> : Repos ou footing 55' à 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b><u>Mardi</u></b> : footing 30'+2 x (200-400- 600) à 100%, 95% et à 90% de la VMA r : 100 m r : 150 m R : 200 m+10'recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Mercredi</u></b> : Repos	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 30'+10 lignes droites de 100 m R : retour +10'recup +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Samedi</u></b> : footing 25'+ 4 à 6 lignes droites 100 m aux sensations + étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Dimanche</u></b> : <b>Cross Régional à Brest.</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
Faites-vous plaisir avant tout. L'entrainement est fait donc à vous de jouer.				
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				