

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

<b>S 04 (Lundi 20/01 au Dim 26/01/2025)</b>				
➤ <b>Lundi</b> : Repos ou footing 55' à 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+3 à 5x (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>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 50' à 1h00' à 65% de VMA (récupération)	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Jeudi</b> : footing 25'+2 ou 3x2000 à 85% de VMA R : 400 m +10'recup +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Samedi</b> : 25' footing+ 2 ou 3x12' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Dimanche</b> : Footing 1h10' à 1h40' entre 65 et 75% de VMA en fonction des distances à préparées	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				