

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

| S 08(Lundi 17/02 au Dim 23/02/2025) | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|
| ➤ Lundi : Repos ou footing 55' à 75% de VMA | | | | X |
| ➤ Mardi : footing 30'+ 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 | X | X | X | X |
| ➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 50' à 65% de VMA (récupération) | X | X | X | X |
| ➤ Jeudi : footing 25'+5 à 8 x 800 m à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements | | | X | X |
| ➤ Samedi : 25' footing+ 2 ou 3x15' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements | | X | X | X |
| ➤ Dimanche : Footing 1h15' à 1h40' entre 65 et 75% de VMA | X | X | X | X |
| <u>BONNE SEMAINE A TOUS</u> | | | | |