

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 11(Lundi 10/03 au Dim 16/03/2025)				
➤ Lundi : Footing 40' à 70% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ 4 à 5x 500 m à 95% de VMA r : 100 m puis 4 à 5x 200 m à 100% de VMA r : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi : Footing 1h00' à 65% de VMA (récupération)		X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 2 ou 3x2000 m de 85 à 90 % de VMA R : 400 m +10'recup +étirements (Pour ceux qui le souhaitent Yann reprend les entrainements trail à Bizole)			X	X
➤ Samedi : 25' footing+ 2 x20' entre 80 et 85% de VMA récup : 4' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ Dimanche : Footing 1h20' à 2h00' entre 65 et 75% de VMA (en fonction de vos prochaines courses)	X	X	X	X
BONNE SEMAINE A TOUS				