

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<b>S 14</b> marathon de Chinon (Lundi 31/03 au Dim 06/04/2025)				
➤ <b>Lundi</b> : Repos				<b>X</b>
➤ <b>Mardi</b> : footing 30' + 6 à 8x300 m de 90% à 95% de VMA r : 100 m+15' recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Mercredi</b> : repos			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Jeudi</b> : Footing 45' à 70% de VMA +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Samedi</b> : Footing 30' + 5 accélérations de 25'' (lignes droites)+ étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Dimanche</b> : Echauffement 30' + <b>MARATHON DE CHINON</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<p>Ça y est on y est à votre objectif. Cette semaine est primordiale en terme de nutrition hydratation et récupération. Faites-vous plaisir sur l'ensemble de la course. Vous avez fait une super préparation. Vous êtes donc toutes et tous prêts à vous confronter au marathon. Il est temps d'y aller.</p> <p><b>Bonne course</b></p> <p><b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b></p>				