

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 14 marathon de Chinon (Lundi 31/03 au Dim 06/04/2025)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 6 à 8x300 m de 90% à 95% de VMA r : 100 m+15' recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : repos			X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 45' à 70% de VMA +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : Footing 30' + 5 accélérations de 25'' (lignes droites)+ étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Echauffement 30' + MARATHON DE CHINON	X	X	X	X
<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>Bonne course</p> <p><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></p>				