

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 14 semi-marathon de Chinon (Lundi 31/03 au Dim 06/04/2025)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 8 à 10x300 m de 95% à 100% 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' + SEMI-MARATHON DE CHINON	X	X	X	X
Faites-vous plaisir sur cette course. Vous toutes et tous prêts à réaliser vos objectifs. Bravo pour votre implication à l'entraînement.				
Bonne course				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				