

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 14 (Lundi 31/03 au Dim 06/04/2025)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 55' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 6 à 10x 500 à 95% de VMA r : 100 m+10' recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Footing 45' à 65% de VMA (récupération) ou repos	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 4 ou 6 x1000 m à 90% de VMA R : 200 m +10' recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : Footing 25' + 2 ou 3 x15' entre 80 et 85% de VMA recup : 2' +10' recup + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h20' à 70% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				