

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
--------------------	---	---	---	---

Semaine de récupération active

S 43 (Lundi 20/10 au Dim 26/10/2025)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 55' entre 70 et 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+10 à 12x200 m à 100% de VMA R : 100 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Repos	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 1h10' de 65 à 75% de VMA +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : Footing 45' à 70% de VMA+ étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00' à 1h20' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
Mardi soir pensez au pot des nouveaux arrivants				
Bravo à toutes celles et tous ceux qui ont couru ce week end. Vous avez fièrement représenté notre club. Maintenant place à la récupération. Elle est très importante dans votre progression et dans la réussite de votre saison.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				