

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

|                                                                                                         |          |          |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
| <b>S 49 (Lundi 01/12 au Dim 07/12/2025)</b>                                                             |          |          |          |          |
| ➤ <b><u>Lundi</u></b> : Footing 50' à 70/75% de VMA + étirements ou Repos                               |          |          |          | <b>X</b> |
| ➤ <b><u>Mardi</u></b> : footing 25' +5 à 8 x800 m de 90% à 95% de la VMA R:150 m +10'recup + étirements | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> |
| ➤ <b><u>Mercredi ou Jeudi</u></b> : Footing 40' à 1h00' à 65/70 % de VMA + étirements                   | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> |
| ➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 25'+ 10 à 15 x 300 m à 100% de la VMA r : 100 m +10'recup + étirements  |          |          | <b>X</b> | <b>X</b> |
| ➤ <b><u>Samedi</u></b> : footing 20'+2 ou 3x8' à 80/85 % de VMA R : 2'+10'récup +étirements             |          | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> |
| ➤ <b><u>Dimanche</u></b> : 1h10 à 1h30' de footing entre 70 et 80% de VMA                               | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> |
| <b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>                                                                      |          |          |          |          |