

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

S 50 (Lundi 08/12 au Dim 14/12/2025)				
➤ Lundi : Footing 45' à 55' de 70 à 75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ 2 à 4x1500 m de 85% à 90% de la VMA r : 300 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 1h00' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	
➤ Jeudi : Footing de Noel 1h00' à 70% de VMA à Vannes avec les bonnets de Noel sur la tête (on essaie de faire la partie centre-ville tous ensemble) Pas d'entraînement au stade	X		X	X
➤ Samedi : footing 30'+2 à 3x10' de 80 à 85 % de VMA R : 2'+10'recup +étirements	X	X	X	
➤ Dimanche : Footing 1h10' à 1h30' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
Pour ceux qui font le cross de Grand Champ ou le 10 km de Questembert attention à ne pas trop en faire les 5 jours précédent la course. N'hésitez pas à me solliciter.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				