

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 50 (Lundi 08/12 au Dim 14/12/2025)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 45' à 55' de 70 à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 2 à 4x1500 m de 85% à 90% de la VMA r : 300 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h00' à 65% de VMA (récupération)		X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : 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
➤ <u>Samedi</u> : footing 30'+2 à 3x10' de 80 à 85 % de VMA R : 2'+10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' à 1h30' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
<p>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 précédant la course. N'hésitez pas à me solliciter.</p>				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				