

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<u>S 04 (Lundi 19/01 au Dim 25/01/2026)</u>				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 55' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : Footing 30'+ de 6 à 12 x 400 m de 95 à 100% de la VMA r : 100 m+10'récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h00' entre 60 et 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 30'+4 à 8 x800 m de 90% à 95% de VMA R : 150 m +10'recup + étirements			X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 25'+ 12'/10'/8' de 80% à 85% de VMA R : 2' +10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h15' de 70 à 75% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET A TOUS</u>				