

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

S 04 cross (Lundi 19/01 au Dim 25/01/2025)				
➤ Lundi : Footing 50' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ Mardi : Footing 1h00' entre 70 et 75% de VMA avec 8 accélérations progressives 100 m		X	X	X
➤ Mercredi : Repos ou 40' à 70% de VMA			X	X
➤ Jeudi : Footing 30'+6 à 8 x800 m de 90% à 95% de VMA R : 150 m +10'recup + étirements	X	X	X	X
➤ Samedi : Footing 1h00 entre 65 et 75% de VMA avec quelques accélérations au bout de 30'+étirements				X
➤ Dimanche : Footing 30'+ séance spécifique cross au stade à 10 heures avec les pointes. 1'/3'/5'/8'/5'/3'/1'	X	X	X	X
BONNE SEMAINE A TOUS				