

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

Après ce début d'année bien rempli les organismes sont fatigués donc pour cette semaine, le maître mot est récupération. Donc pour tout le monde petite semaine allégée avant de commencer les différentes préparations (semi de Quimper, marathon.....) . Vous devez commencer les différentes préparations dans un excellent état de fraîcheur.

| | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|
| S 06 (Lundi 02/02 au Dim 08/02/2026) | | | | |
| ➤ <u>Lundi</u> : Repos | | | | X |
| ➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+10 à 12 x 300 m à 100% de VMA R : 100 m +10'recup + étirements | X | X | X | X |
| ➤ <u>Mercredi</u> : Repos | X | X | X | X |
| ➤ <u>Jeudi</u> : Footing 1h00 entre 65 et 75% de VMA + étirements | | X | X | X |
| ➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : Footing 45' à 70% de VMA avec 10' à 80% de VMA + étirements | | X | X | X |
| ➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' de 70 à 75% de VMA | X | X | X | X |
| <u>BONNE SEMAINE A TOUS</u> | | | | |