

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

S 07 (Lundi 09/02 au Dim 15/02/2026)					
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 45' à 75% de VMA					X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+6 à 10x500 m à 95% de la VMA r : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X	
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 50' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X	
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+2 ou 3x1500 de 85% à 90% de VMA R : 300 m +10'recup +étirements			X	X	
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 2 ou 3x12' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements			X	X	
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' à 1h30' entre 65 et 75% de VMA	X	X	X	X	
BONNE SEMAINE A TOUS					