

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

Début de la préparation du 10 km de Quimper

S 07 semi-marathon (Lundi 09/02 au Dim 15/02/2026)

➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h00' à 70% 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 à 4 x1500 de 85% à 90% de VMA R : 300 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 3 à 4x5' allure ciblée pour le 10 km (autour de 90% de VMA) récup : 2' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	
BONNE SEMAINE A TOUS				