

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

préparation du 10 km de Quimper

S 08 10 km de Quimper (Lundi 16/02 au Dim 22/02/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 55' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ footing 30'+3 à 5x (200-400-600) à 105%, 100% et à 95% de la VMA r : 100 m r : 150 m R : 200 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 45' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+5 à 8 x 800 m à 95% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 3 ou 4x7' entre 85 et 90% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h05' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
➤				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				