

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

S 08(Lundi 16/02 au Dim 22/02/2026)				
➤ Lundi : Repos ou footing 55' à 75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ footing 30'+3 à 5x (200-400-600) à 100%, 95% et à 90% de la VMA r : 100 m r : 150 m R : 200 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 50' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 25'+5 à 8 x 800 m à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ Samedi : 25' footing+ 2 ou 3x15' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements		X	X	X
➤ Dimanche : Footing 1h15' à 1h40' entre 65 et 75% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				