

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 09 (Lundi 23/02 au Dim 01/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 45' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+3 à 5x 400 à 95% de VMA r : 100 m + 3 à 5x 300 à 100% de VMA r : 100 m + 3 à 5x 200 à 105% de 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 3x2000 m de 80 à 85% de VMA R : 200 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	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h15' à 1h40' entre 65 et 75% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				