

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 09 10 km de Quimper (Lundi 23/02 au Dim 01/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 50' à 75% 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 45' à 70% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+ 1 ou 2x2000 m à 85% de VMA + 2x1000 à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> 25' footing+ 3 ou 4x8' entre 88 et 90% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' de 65 à 75% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				