

NOMBRE DE SCEANCES		3	4	5	6
S 10 10 km de Quimper (Lundi 02/03 au Dim 08/03/2026)					
➤ <u>Lundi</u> : Footing 40' à 70% de VMA					X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 10x 300 de 100 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 30'+ 4 à 6x1000 m à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements				X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 3 ou 4x10' à 85% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements		X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00' à 1h10' entre 65 et 75% de VMA			X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>					