

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 10 <u>semi-marathon (Lundi 02/03 au Dim 08/03/2026)</u>				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 45' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 12 à 15x 300 de 95 à 100% de VMA r : 100 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h00' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 4 à 6x1000 m de 85 à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 5000/4000 m allure ciblée pour le semi-marathon (autour de 85% de VMA) récup : 2' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h35' avec 50' à 65%, 15' à 75% de la VMA et 20' allure semi-marathon + 10' récup à 65/70% de la VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				