

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 10 (Lundi 02/03 au Dim 08/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 40' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 10 à 12x 300 à 100% 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+ 2 ou 3x15' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' à 1h45' entre 65 et 75% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				