

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 11 <u>semi marathon</u> (Lundi 09/03 au Dim 15/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 40' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 5 à 6x 500 m à 95% de VMA r : 100 m puis 5 à 6x 200 m à 100% de VMA r : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Footing 1h00' à 65% de VMA (récupération)		X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 3x2000 m à 85% de VMA (allure course) puis 90% R : 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 30'+ 5 lignes droites	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h40' avec 30' à 65% puis 2 ou 3x4000 à 85% de VMA (allure semi) R : 2' + 10' récup à 65/70% de la VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				