

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 11 10 km de Quimper (Lundi 09/03 au Dim 15/03/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 40' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 4 à 5x 500 m à 95% de VMA r : 100 m puis 4 à 5x 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'+ 2 ou 3x2000 m à 90 % de VMA R : 400 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 2 x20' entre 80 et 85% de VMA récup : 4' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00 à 1h20' entre 65 et 75% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				