

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 13 semi-marathon et 10 km de Quimper (Lundi 23/03 au Dim 29/03/2026) ➤ <u>Lundi</u> : Repos ➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 8 à 10x300 m de 90% à 95% de VMA r : 100 m+15'recup +étirements ➤ <u>Mercredi</u> : repos ➤ <u>Jeudi</u> : Footing 45' à 70% de VMA +8 lignes droites + étirements ➤ <u>Samedi</u> : Footing 30' + 5 accélérations de 25'' (lignes droites) + étirements ➤ <u>Dimanche</u>: Echauffement 25' + SEMI-MARATHON ou 10 KM DE QUIMPER Faites-vous plaisir sur cette course. Vous êtes toutes et tous prêts à réaliser vos objectifs. Bravo pour votre implication à l'entraînement. Bonne course <u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				X
	X	X	X	X
			X	X
	X	X	X	X
		X	X	X
	X	X	X	X