

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<b>Pour ceux qui préparent le raid du Golfe</b>				
<b>S 18 bis (Lundi 27/04 au Dim 03/05/2026)</b>				
➤ <b>Lundi</b> : 1h10 footing à 65% de VMA				<b>X</b>
➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+14 à 20x cote courte dans le bois de Brural de 90 à 95% de la VMA (Travail en montée et en descente) R : 30'' +10'recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 1h05' à 65/70% de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Jeudi</b> : footing 30'+2 à 3x 2000 m de 80 à 90% R : 3' +étirements (ou entrainement à Bizole avec Yann)			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Samedi</b> : footing 1h15' à 1h40' de 65% à 70% de VMA R : +10'recup +étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Dimanche</b> : 2h00 à 2h45' de footing/marche (Profitez-en pour tester votre matériel) + étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<p><b>Pour ceux qui préparent le 100 ou le 177</b> vous pouvez doubler le dimanche avec 2h15' le matin et 2h00 en soirée toujours en footing/marche (autour de 60% de VMA)</p> <p><b>Je rappelle également que Yann proposera des sorties pour la préparation du Raid du Golfe en fonction des distances préparées</b></p>				
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				