

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
--------------------	---	---	---	---

Pour ceux qui préparent le raid du Golfe.

S 20 bis (Lundi 11/05 au Dim 17/05/2026)				
➤ Lundi : 1h00' à 1h20' à 70/75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+3 à 5x2000 m à 80/85% de la VMA R : 200 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 1h00' à 1h15' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 6 à 10 x2' de 90 à 95% de la VMA R : 1' +10'recup +étirements (ou séance avec Yann à Bizole)			X	X
➤ Samedi : footing 30'+2 à 3x30' de 75% à 80% de VMA R : 5'+10'recup +étirements		X	X	X
➤ Dimanche : 2h30' à 4h00 de footing/marche de 60 à 70% de VMA + étirements (en fonction des distances à préparer) Penser à tester votre matériel et votre nutrition sur ce type de sortie. Rien ne doit être laisser au hasard le jour de la course.	X	X	X	X
<u>Attention à bien respecter les allures car l'enchaînement du week end est difficile</u>				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				