

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

S 20 (Lundi 11/05 au Dim 17/05/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 50' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : Footing 30'+ 2 à 3x 2000 de 85% à 90% de la VMA R : 400 m+10'recup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 55' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 6 à 8x 2' à 95% de la VMA R : 100 m +10'recup +étirements (Pas d'entraînement au stade)		X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 25'+2 à 3 x15' à 80/85 % de VMA R : 4'+10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h15' à1h30' à 75/80% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				