

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<b>S 21 (Lundi 18/05/2026 au Dim 24/05/2026)</b>				
➤ <b>Lundi</b> : 45' footing de 70 à 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+ 2000/1500/1000/500 à 85% et 90% de la VMA r : 300/200/100 +10'recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 55' à 65% de la VMA+ étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Jeudi</b> : footing 30'+ 6 à 10 x bosses longues à 95% de VMA R : dans la descente +10'recup +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Samedi</b> : footing 25'+4x8' à 80/85 % de VMA R : 4'+10'recup +étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Dimanche</b> : Footing 1h00' à1h10' entre 70 et 80% de VMA + étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				