

S 21 bis(Lundi 18/05 au Dim 24/05/2024)

- | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|
| <p>➤ Lundi : Footing de 1h10' à 1h20 entre 70 et 75% de VMA+ étirements</p> | | | | X |
| <p>➤ Mardi : footing 30'+ 1000/1500/2000/1500/1000/500 à 90%, 85% et 80% de la VMA r : 100m +10'recup +étirements</p> | X | X | X | X |
| <p>➤ Mercredi ou Jeudi: Footing 1h00' à 1h20 entre 60 et 65% de VMA</p> | | X | X | X |
| <p>➤ Jeudi : footing 30'+ 8 à 12 x bosses longues de 90 à 95% de VMA R : dans la descente +10'recup +étirements</p> | X | | X | X |
| <p>➤ Samedi : footing 40'+ 1h00 à 80% de VMA R+20'recup +étirements</p> | | X | X | X |
| <p>➤ Dimanche:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pour le 36 km : Footing 2h00 de 70 à 75% de VMA +étirements• Pour le 56 km : Footing 2h45 de 65 à 75% de VMA +étirements• Pour le 100 km : Footing 3h30 de 65 à 75% de VMA +étirements• Pour le 177 km : Footing 4h30 de 65 à 75% de VMA +étirements <ul style="list-style-type: none">▪ <u>Pour les seances du dimanche il est possible de marcher dans les bosses ou pour se ravitailler</u>▪ <u>Penser également à prendre vos sacs de course complet</u>▪ <u>Pour les distances les plus longues il est possible de doubler le dimanche mais attention à vos allures et à la récupération</u> | X | X | X | X |

BONNE SEMAINE A TOUTES ET TOUS