

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 24 (Lundi 08/06 au Dim 14/06/2026)				
➤ Lundi : Footing 45' à 70% de la VMA ou repos				X
➤ Mardi : footing 30'+2 à 4x (1000/500) m à 90% et 95% de la VMA R : 100m/200m + 10'recup +étirements +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi : Footing 50' à 65% de la VMA		X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+8 à 12x 300 m de 95 à 100% de VMA R : 100 m +10'recup +étirements			X	X
➤ Samedi : footing 25'+3 ou 4x8' à 80/85% de VMA R : 2'+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Dimanche : Footing de 1h10 à 1h20 de 70 à 75% de VMA+ étirements	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				