

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 24 bis (Lundi 08/06 au Dim 14/06/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h00 à 70% de la VMA ou repos				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30' +2000 /2000 /1000 / 500/500 m à 85/90% de la VMA R : 200m/200m /200m /100m +10'recup +étirements +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Repos		X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+8 à 12x 500 m de 90 à 95% de VMA R : 100 m +10'recup +étirements Ou footing 1h20' à 65% de VMA + étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 40' à 65/70%+ 20' à 75% de VMA+10' à 80% de VMA R+20'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : <ul style="list-style-type: none"> • Pour le 36 km : Footing 1h45' 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 3h15' de 65 à 70% de VMA +étirements • Pour le 177 km : Footing 3h45' de 65 à 70% de VMA +étirements 	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				