

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<b><u>S 25 bis (Lundi 15/06 au Dim 21/06/2026)</u></b>				
➤ <b><u>Lundi</u></b> : Repos ou footing de 45' à 65% de VMA				<b>X</b>
➤ <b><u>Mardi</u></b> : footing 30'+3000/2000/1000 m à 80/85/90% de la VMA R : 200 m +10'recup +étirements (le dernier est en option)	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Mercredi</u></b> : Repos	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 1h00 à 1h10' à 65/70% de VMA +étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Samedi</u></b> : footing 1h15' à 1h30' à 75% de VMA + étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Dimanche</u></b> : footing 1h00' à 1h15' à 65/70% de VMA + étirements ou Repos en cas de besoin			<b>X</b>	<b>X</b>
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				
<p style="color: red;">Attention à tous, on rentre dans les 15 derniers jours, donc ne pas compromettre votre objectif final par la séance de trop ou un rythme trop rapide. Maintenant le maître mot c'est récupération.</p>				