

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
--------------------	---	---	---	---

<b>S 25 (Lundi 15/06/2026 au Dim 21/06/2026)</b>				
➤ <b><u>Lundi</u></b> : Footing 45' à 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b><u>Mardi</u></b> : footing 30'+ 2 à 3x 2000 m de 85 à 90% de VMA R : 200 m +10'recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Mercredi ou Jeudi</u></b> : Footing 50' à 65% de VMA +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 30'+ 2x (6 à 8x 200 m) de 100 à 105% de la VMA r : 100 m R : 3' +10'recup +étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Samedi</u></b> : Footing 25'+3 ou 4x5' à 85/90 % de VMA R : 4'+10'recup +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Dimanche</u></b> : Footing 1h00' à 1h10 de 70 à 75% de VMA +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				