

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 27 (Lundi 29/06/2026 au Dim 05/07/2026)				
➤ Lundi : Repos ou footing 1h00' de 70 à 75% de VMA+ étirements				X
➤ Mardi : footing 30'+ 8 à 12 x300 m de 95 à 100% de la VMA R : 100 m +10'recup +étirements		X	X	X
➤ Mercredi : Repos ou footing 45' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 3 à 6x1000 m à 90% de la VMA R : 200 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Samedi : footing 45' avec 2 X 8' à 85% de VMA R : 2'+étirements			X	X
➤ Dimanche : Footing 1h15' de 70 à 75% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				
Après la semaine de chaleur de la semaine dernière et une récupération bien méritée on commence tranquillement à augmenter le volume				