

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
ATTENTION A LA CHALEUR				
S 29 (Lundi 13/07 au Dim 19/07/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 50' à 70% de VMA +étirements				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 1h15 avec 6 à 8 x accélérations de 2'30'' à 90/95% de VMA R : 1'30'' +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 45' à 60/65% de VMA (Mode récupération) +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+04 à 06x400 m à 95% de la VMA r : 100 m + 04 à 06x200 m à 100% de la VMA R : 100 m+10'récup +étirements (ou séance dans le bois de Brural)			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 30' avec 2 ou 3x10' de 80 à 85% de VMA R : 2'+10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' de 70 à 80% de VMA + étirements	X	X	X	X
Rappel : Pas d'entrainement au stade mardi 14 juillet				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				