

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

S 31 (Lundi 27/07/2026 au Dim 02/08/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 40' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+10 à 14x cote courte dans le bois de Brural à 100% de la VMA (Travail en montée et en descente) R : 30'' +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 55' à 65/70% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30' + 4 à 6 x 1000 m à 90% de VMA R : 1'30'' +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 25'+ 3 à 4x10' de 80% à 85% de VMA R : 3'+10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : footing 1h20' de 65 à 80% de VMA + étirements	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				