

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

S 32 (Lundi 03/08 au Dim 09/08/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : 1h00' footing à 75% de la VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+6 à 10 x 500 m à 95% de VMA R : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h00 à 60/65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ de 2 à 4 x2000 m à 85% de la VMA r : 400 m+10'récup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 25'+2 à 3x15' à 80% de VMA +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : 1h20' à 1h30' de footing de 65 à 75% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				