

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

S 33 (Lundi 10/08 au Dim 16/08/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h00' à 70/75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+3 ou 4x1500 m à 85 puis 90% de VMA R : 300 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 55' à 60/65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ de 10 à 15 x300 m de 95 à 100 de la VMA r : 100 m+10'récup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 25'+2 à 3x20' de 80 à 85 % de VMA R : 4' +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : footing 1h40' de 65 à 75% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u> Pour ceux qui veulent courir à Billiers le samedi 15 août la séance de Jeudi sera simplement un footing léger.				