

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

S 34 (Lundi 17/08 au Dim 23/08/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : footing 1h00' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 1000/2000/ 1000/2000 m à 90 et 85% de la VMA r : 200 m + 10' récup + étirements (le dernier 2000 est en option ou peut se transformer en 1000)	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' + 6 à 12x400 m de 95 à 100% de VMA R : 100 m + 10' récup + étirements			X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : Footing 1h10' à 70% de VMA + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : 1h40' de footing avec 30' entre 80 et 85% de la VMA (entre l'allure marathon et l'allure semi) le reste du footing se réalise entre 65 et 75% de la VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				