

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

S 39 (Lundi 21/09 au Dim 27/09/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : 45' de footing à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 6 à 10x500 m à 95 de VMA R : 100 m +10'recup +étirements Test VMA pour ceux qui le souhaitent. Ne soyez pas en retard	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou jeudi</u> : Footing de 50' à 1h15' entre 60 et 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 3 ou 4x1500 m de 85 à 90% de VMA R : 300 m+10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 30'+ 10'/15/10' à 80, 82 puis 85% de VMA R : 2'+10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : sortie longue 1h30' à 2h15' de footing entre 65 et 80% de VMA	X	X	X	X
Attention ceux qui courent ce week-end la séance de mardi doit être allégée et footing jeudi.				
N'hésitez pas à me solliciter si vous avez des doutes ou des questions sur votre entrainement				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				