

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

S 40 (Lundi 28/09 au Dim 04/10/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 45' à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+3 à 5x400 m à 95% de VMA r : 100 m puis 3 à 5x300 m à 100% de VMA r : 100 m puis 3 à 5x200 à 105% de VMA r : 100 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 55'à 1h10' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+ 2 à 4 x2000m à 85% de VMA R : 400 m +10'recup +étirements			X	X
Ou travail de trail avec Yann dans le bois de Brural				
➤ <u>Samedi</u> : 30' footing+ 2 à 3 x8' entre 80 et 85% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' à 1h30' de 65 à 80% de VMA	X	X	X	X
Bravo à toutes celles et tous ceux qui ont couru ce week end aux différentes courses du marathon de Vannes ou ailleurs				
Attention à la récupération				
<u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET TOUS</u>				