

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

S 41 (Lundi 05/10 au Dim 11/10/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing entre 50' et 1h10' entre 70 et 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 25'+3 à 6x1000 m à 90% de VMA (allure 10 km) R : 200 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h05' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 30'+12 à 20x200 m à 100% de VMA R : 100 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 x10' entre 80 et 85% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00' à 1h30' de 65 à 80% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				