

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 43 semaine de récupération (Lundi 19/10 au Dim 25/10/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 10 à 12x200 m de 95% à 100% de VMA r : 100 m+15'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : repos			X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 1h00' à 70% de VMA + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : Repos ou footing 45' à 65% de VMA		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00' de 65 à 80% de VMA + étirements	X	X	X	X
La récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Elle permet une régénération active du corps pour mieux progresser ensuite.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET A TOUS</u>				