NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 45 (Lundi 02/11 au Dim 08/11/2026)				
➢ **Lundi** : Repos ou footing 55' à 75% de VMA				X
➢ **Mardi** : footing 30'+3 à 5x (200-400-600) à 100%, 95% et à 90% de la VMA r : 100 m r : 150 m R : 200 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➢ **Mercredi ou Jeudi**: Footing 50' à 1h00' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➢ **Jeudi** : footing 25'+2 ou 3x2000 à 85% de VMA R : 400 m +10'recup +étirements			X	X
➢ **Samedi** : 25' footing+ 2 ou 3x12' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements		X	X	X
➢ **Dimanche**: Footing 1h20' à 1h40' entre 65 et 75% de VMA en fonction des distances à préparées	X	X	X	X
SORTIE DE 16 KM PREPAREE PAR YANN A SUSICINIO. L'horaire et le point de rendez-vous seront donnés sur le groupe Whattsapp.				
BONNE SEMAINE A TOUS				