NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 46 (Lundi 09/11 au Dim 15/11/2026)				
➢ **Lundi** : Repos ou footing 40' à 75% de VMA				X
➢ **Mardi** : footing 25' +3 à 6 x1000 m à 90% de la VMA R:200 m +10'recup	X	X	X	X
➢ **Mercredi ou Jeudi** : Footing 45' à 1h00' à 65% de VMA (Mode récupération)	X	X	X	X
Jeudi : footing 25'+ 8 à 12x400 m de 95% à 100% de la VMA r : 100 m +10'recup +étirements +étirements			X	X
➢ **Samedi** : footing 25'+4 ou 5x8' de 80 à 85 % de VMA R : 2'+10'récup +étirements		X	X	X
➢ **Dimanche**: Footing 1h20' à 1h45' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
Bravo à toutes celles et tous ceux qui ont couru ce week end. Maintenant place à la récupération. Pensez-y elle est très importante.				
BONNE SEMAINE A TOUS				