NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 47 (Lundi 16/11/2026 au Dim 22/11/2026)				
➢ **Lundi** : 1h00 footing à 75% de VMA				X
➢ **Mardi** : footing 30'+ 4 à 8x (200-500 m) à 100 et 95% de VMA r : 100 m / R : 200 m +10'récup +étirements	X	X	X	X
➢ **Mercredi ou Jeudi**: Footing 1h10' à 60/65% de VMA (Récupération)	X	X	X	X
➢ **Jeudi** : footing 30'+ 600/1000/600/1000/ 600/1000m (le dernier mille est en option) de 95et 90% de la VMA à r : 200 m+10'récup +étirements			X	X
➢ **Samedi ou dimanche**: footing 25'+ 20'/15'/10' à 80, 82 puis 85% de VMA +10'recup +étirements	X	X	X	X
➢ **Dimanche**: Footing de 1h15' à 1h45' de 70 à 80% de VMA		X	X	X
BONNE SEMAINE A TOUS ET TOUTES				