

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
<b>S 25 (Lundi 15/06/2020 au Dim 21/06/2020)</b>				
> <b><u>Lundi</u></b> : Repos				<b>X</b>
> <b><u>Mardi</u></b> : footing 55' à 70/75% de VMA+ 4 à 6 accélérations sur 100 m +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
> <b><u>Mercredi</u></b> : Footing 45' à 65% de VMA			<b>X</b>	<b>X</b>
> <b><u>Jeudi</u></b> : footing 30'+ 3 à 4 x 1000 m de 80 à 85% de VMA dans le bois de Brural R : 200 m +10'recup + étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
> <b><u>Samedi</u></b> : footing 1h00' à 65/70% de VMA +étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
> <b><u>Dimanche</u></b> : 1h10' à 1h20' de footing de 70 à 75% de VMA+ étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<p>Attention on est toujours dans la phase reprise donc n'allez pas trop sur vos entrainements. La vitesse et l'endurance reviendront tranquillement.</p> <p><b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b></p>				