

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 38 (Lundi 14/09 au Dim 20/09/2020)				
➤ <u>Lundi</u> : 45' de footing à 70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+10 à 15x300 m de 90 à 100% de VMA R : 100 m +10'récup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou jeudi</u> : Footing 55' à 1h05'	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 2 à 4x1500 à 90% de VMA R : 300 m +10'récup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 25'+15'/15'/10' de 82% à 85% de VMA R : 2' +10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : footing 1h20' à 1h35' de 65 à 75% de VMA+ étirements (on peut inclure 12' allure semi-marathon au milieu de la sortie)	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				