

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
--------------------	---	---	---	---

Pour ceux qui préparent le raid du Golfe

<b>S 18 bis (Lundi 03/05 au Dim 09/05/2021)</b>				
> <b><u>Lundi</u></b> : Repos				<b>X</b>
> <b><u>Mardi</u></b> footing 30'+2 à 3x15' m de 75 à 80% de la VMA R : 2'30'' +15' récup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
> <b><u>Mercredi ou jeudi</u></b> : Footing 1h00' à 1h10' à 65 % de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
> <b><u>Jeudi</u></b> : footing 30'+4 à 6x1000 m de 85 à 90% de la VMA R : 2' +15' récup +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
> <b><u>Samedi</u></b> : Footing 1h20' à 1h30' à 70% de VMA +étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
> <b><u>Dimanche</u></b> : 1h45 à 2h15 de footing de 60 à 65% de VMA + étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				