

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

<b>S 19 (Lundi 03/05/2021 au Dim 09/05/2021)</b>				
➤ <b><u>Lundi</u></b> : 55' footing + étirements				X
➤ <b><u>Mardi</u></b> : footing de 30'+10 à 12x1' de 95 à 100% de VMA R : 45''+10'récup +étirements	X	X	X	X
➤ <b><u>Mercredi ou Jeudi</u></b> : Footing 50'+ étirements	X	X	X	X
➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 30'+4 à 6x4' de 85% à 90% de la VMA R : 1'30'' +10'récup +étirements		X	X	X
➤ <b><u>Samedi</u></b> : footing 20'+2x10' diagonale de terrain de foot R : largeur +10'récup +étirements			X	X
➤ <b><u>Dimanche</u></b> : 1h20 de footing 65 à 70% de VMA +étirements	X	X	X	X
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				