

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 38 (Lundi 18/09 au Dim 24/09/2023)				
➤ Lundi : 1h00' de footing de 65 à 75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ 10 à 15x400 m à 95% de la VMA r : 100m +10'récup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou jeudi : footing 50' à 1h15' de 65 à 70% de VMA (très lent : récupération)		X	X	X
➤ Jeudi : Footing 1h10' à 1h20' à Damgan. Thierry nous invite à faire une sortie sur les sentiers côtiers entre 65 et 75% de VMA	X		X	X
➤ Samedi : footing de 1h15 à 70% de VMA avec 2 ou 3x12' de 80 à 85% de VMA 20' récupération + étirements		X	X	X
➤ Ou pour ceux qui préparent le marathon de Rennes : 30'de footing + 5000/5000/4000 allure course (marathon) R:2' +25' récupération + étirements				
➤ Dimanche : 1h15 à 1h30 de 70 à 80% de VMA	X	X	X	X
Pour les marathonniens de Rennes : 2h00 de 65 à 75% de VMA (possibilité d'y introduire 15' à 20' allure course au milieu de la séance)				
Pour ceux qui courent les courses de Vannes, la semaine prochaine sera une semaine de régénération				
BONNE SEMAINE A TOUS				