

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 18 (Lundi 29/04/2024 au Dim 05/05/2024)				
➤ <u>Lundi</u> : 45' footing à 65/70% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 2 à 4x1500 m de 85 à 90% de VMA dans la ligne droite de Rose r : 3'+10' de récup+ étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 50' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 10 à 12x300 m à 100% de la VMA R : 100 m +10' récup +étirements		X	X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 25'+2 ou 3x8' de 80% à 85% de VMA R :3'+10' récup +étirements	X		X	X
➤ <u>Dimanche</u> : 1h10 à1h20 de footing entre 65 et 75% de VMA + étirements		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				