

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