

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
Pour ceux qui préparent le raid du Golfe				
S 20 (Lundi 13/05/2024 au Dim 19/05/2024)				
➤ Lundi : 1h10' à 1h20' footing à 75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+5à 8x1000 m à 85/90% de la VMA R : 1'30 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 1h10' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing de 1h40' à 1h50' entre 65 et 75% de VMA +étirements		X	X	X
➤ Samedi : footing 30'+ 20' à 80% de VMA+15' à 85% de VMA+10' à 90% de VMA+3' à 95% de VMA (l'effort de fait sans récup donc attention aux allures) +20'recup +étirements			X	X
➤ Dimanche : 2h45' à 3h30 de footing/marche entre 60 et 70% de VMA + étirements	X	X	X	X
<p>Pour ceux qui préparent le 100 ou le 177 vous pouvez doubler le dimanche avec 2h30' le matin et 2h20' en soirée</p>				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				