

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

S 20 (Lundi 13/05 au Dim 19/05/2024)				
➤ <u>Lundi</u> : 45' footing à 75% de la VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 4 à 6x1000 m à 90% de la VMA dans le bois de Brural r : 1'30'' +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : 55' Footing léger entre 65 et 70% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 6 à 10 x400 m sur le circuit mesuré de Rose R : 100 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 30'+ 2 ou 3x10' à 80/85 % de VMA R : 4'+10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : De 1h15' à 1h30' de footing entre 70 et 80% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				