

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

S 41 (Lundi 06/10 au Dim 12/10/2025)				
➤ Lundi : Footing entre 50' et 1h10' entre 70 et 75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 25'+3 à 6x1000 m à 90% de VMA (allure 10 km) R : 200 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 1h05' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ Jeudi : Test VMA + footing ou footing 30'+12 à 20x200 m à 100% de VMA R : 100 m+10'recup +étirements Ou travail de trail avec Yann à Bizole			X	X
➤ Samedi : 30' footing+ 2 à 3 x10' entre 80 et 85% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements	X	X	X	X
➤ Dimanche : Footing 1h00' à 1h30' de 65 à 75% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				