

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

<b>S 42 (Lundi 13/10 au Dim 19/10/2025)</b>				
➤ <b>Lundi</b> : Footing 50' entre 70 et 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+10 à 15x300 m à 100% de VMA R : 100 m +10'recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 1h05' à 65% de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Jeudi</b> : footing 25'+5 à 10 x 800 m à 90% de 90 à 95% de VMA R : 150 m +10'recup +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Samedi</b> : 30' footing+ 10'/12'/10' entre 80 et 85% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b>Dimanche</b> : Footing 1h00' à 1h20' de 65 à 75% de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<p><b>Attention pour celles et ceux qui partent faire lesTempliers à la fin de la semaine pensez à bien récupérer cette semaine</b></p> <p><b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b></p>				