

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

<u>S 45 (Lundi 03/11 au Dim 09/11/2025)</u>				
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 55' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+3 à 5x (200-400-600) à 100%, 95% et à 90% de la VMA r : 100 m r : 150 m R : 200 m+10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 50' à 1h00' à 65% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+2 ou 3x2000 à 85% de VMA R : 400 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 2 ou 3x12' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' à 1h40' entre 65 et 75% de VMA en fonction des distances à préparées	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				