

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 46 (Lundi 10/11 au Dim 16/11/2025)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos ou footing 40' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 25' +3 à 6 x1000 m à 90% de la VMA R:200 m +10'recup	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 45' à 1h00' à 65% de VMA	X	X	X	X
<u>Jeudi</u> : footing 25'+ 8 à 12x400 m de 95% à 100% de la VMA r : 100 m +10'recup +étirements +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 25'+4 ou 5x8' de 80 à 85 % de VMA R : 2'+10'récup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h20' à 1h45' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
Attention : Pour celles et ceux qui font le trail de Saint Nolff, pensez à bien récupérer dès le mardi. 40' de footing Mardi et 40' de footing jeudi pour arriver en grande forme dimanche <u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				