

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 47 (Lundi 17/11/2025 au Dim 23/11/2025) ➤ <u>Lundi</u> : 1h00 footing à 75% de VMA ➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 4 à 6x (200-500 m) à 100 et 95% de VMA r : 100 m / R : 200 m +10'récup +étirements ➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u>: Footing 1h10' à 60/65% de VMA ➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 600/1000/600/1000/600/1000m de 95 et 90% de la VMA à r : 200 m+10'récup +étirements ➤ <u>Samedi ou dimanche</u>: footing 25'+ 20'/15'/10' à 80, 82 puis 85% de VMA +10'recup +étirements ➤ <u>Dimanche</u>: Footing de 1h15' à 1h45' de 70 à 80% de VMA Bravo à toutes celles et tous ceux qui ont couru ce week-end. Pensez à bien récupérer avant de reprendre le fractionné. <u>BONNE SEMAINE A TOUS ET TOUTES</u>				
				X
	X	X	X	X
	X	X	X	X
			X	X
	X	X	X	X
		X	X	X