

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

Semaine de récupération.

S 48 (Lundi 24/11/2025 au Dim 30/11/2025)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+10 à 12 x 200 m sans forcer (de 90 à 95 % de VMA) R : 100m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Repos	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 1h00 de 65 à 70% de VMA + étirements		X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : Footing 45' de 65 à 70% de VMA + 5 accélérations de 80 m + étirements			X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10 de 65 à 80% de VMA +étirements	X	X	X	X
Attention la récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Ces semaines de récupération sont très importantes afin d'assimiler l'entraînement des semaines précédentes et de pouvoir continuer à progresser sans se blesser.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				