

## NOMBRE DE SCEANCES

3 | 4 | 5 | 6

Après 8 jours de repos bien mérité, j'espère que vous en avez profité car voici maintenant le moment de remettre les baskets et de s'y remettre sérieusement.

Entraînement un peu plus rapide pendant 3 semaines et après une semaine où on lèvera le pied on commencera les différentes préparations pour les courses de Mars/Avril

S 02 (Lundi 05/01 au Dim 11/01/2026)					
➤ <b>Lundi</b> : Footing 45' à 75% de VMA					X
➤ <b>Mardi</b> : Footing 30'+ de 12 à 15 x 200 m à 100% de la VMA r : 100 m+10'récup +étirements	X	X	X	X	
➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 50' entre 60 et 65% de VMA	X	X	X	X	
➤ <b>Jeudi</b> : Footing 30'+4 à 8 x800 m de 90% à 95% de VMA R : 150 m +10'recup +étirements			X	X	
➤ <b>Samedi ou dimanche</b> : footing 25'+2 à 3x8' de 80% à 85% de VMA R : 2' +10'recup +étirements	X	X	X		
➤ <b>Dimanche</b> : Footing 1h10' de 70 à 75% de VMA	X	X	X	X	
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET A TOUS</u></b>					