

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

S 02 cross (Lundi 05/01 au Dim 11/01/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : footing 45' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+15 à 20x 200 m de 100% à 105% de la VMA R : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Footing 55' à 65/70% de VMA +PPG	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 200/200/400/800/1200/1200/800/400/200/200 de 100 à 85% de la VMA R:100 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing 35'+ 20' à 80% de VMA+10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : footing 35'+ 6 montées et 6 descentes avec les chaussures de cross de 90 à 95% de VMA r : 200 m+10' récup +étirements (pour cette séance on se retrouvera au stade pour l'échauffement et le corps de la séance)	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				