

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

| S 02 cross (Lundi 05/01 au Dim 11/01/2026)   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|
| ➤ <b>Lundi</b> : footing 45' à 75% de VMA  |   |   |   | X |
| ➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+15 à 20x 200 m de 100% à 105% de la VMA R : 100 m +10'recup +étirements   | X | X | X | X |
| ➤ <b>Mercredi</b> : Footing 55' à 65/70% de VMA +PPG   | X | X | X | X |
| ➤ <b>Jeudi</b> : 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 |
| ➤ <b>Samedi</b> : footing 35'+ 20' à 80% de VMA+10'recup +étirements   | X | X | X |   |
| ➤ <b>Dimanche</b> : 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 |
| <b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>   |   |   |   |   |