

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

S 03 cross (Lundi 12/01 au Dim 18/01/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 1h00' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 8 à 10 x300 m à 95% de VMA R : 100 m +10'recup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 50' entre 60 et 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 6 à 8 lignes droites 100 m à 100% de la VMA r : 100 m en marchant+10'récup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 25'+ 4 à 6 lignes droites 100 m aux sensations + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Cross départemental à Carnac. Faites-vous plaisir avant tout. L'entraînement est fait donc à vous de jouer. Le but étant de se qualifier pour les Bretagnes Attention aux horaires.	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				