

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'recup +étirements | | | X | X |
| ➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 25'+ 4 à 6 lignes droites 100 m aux sensations + étirements | X | X | X | X |

➤ **Dimanche**: **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.

BONNE SEMAINE A TOUS