

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

S 03 (Lundi 12/01 au Dim 18/01/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 50' à 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 10 à 15 x 300 m de 95 à 100% de VMA R : 100 m +10'recup + étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h00' entre 60 et 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+ 5 à 8x200 m à 100% de la VMA r: 100 m R : 200 m + 3 à 6x500 m à 95% de VMA r : 100 m +10'récup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi ou dimanche</u> : footing 25'+2 à 3x10' de 80% à 85% de VMA R : 2' +10'recup +étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h10' de 70 à 75% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				