

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 12 (Lundi 16/03 au Dim 22/03/2026) ➤ <u>Lundi</u> : Repos ➤ <u>Mardi</u> : footing 30' + 1x2000 m à 90% de VMA puis 2 ou 3x1000 à 90% de VMA R : 200 m +10' recup +étirements ➤ <u>Mercredi</u> : Repos ou Footing 50' à 70% VMA (récupération) ➤ <u>Jeudi</u> : Footing 30' + 8 à 10x400 m de 95 à 100% de VMA +étirements Pour ceux qui le souhaitent Yann sera présent à Bizole pour les entrainements trail ➤ <u>Samedi</u> : 25' footing+ 3 x15' entre 80 et 85% de VMA recup : 3' +10' recup + étirements ➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h30' à 2h10' entre 65 et 75% de VMA (en fonction de vos prochaines courses) La semaine prochaine sera une semaine de récupération avant d'attaquer les prochaines échéances <u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				X
	X	X	X	X
	X	X	X	X
			X	X
	X	X	X	X
		X	X	X