

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

S 17 (Lundi 20/04 au Dim 26/04/2026)				
➤ Lundi : Footing 45' à 70% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ 2x (8 à 10 x 30'/'30'') de 100 à 110% de la VMA r : 2' +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 55' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 2 à 4x (1000/500) à 90 puis 95% de VMA r : 100 m R : 200 m+10'recup +étirements ou entrainement trail avec Yann			X	X
➤ Samedi : 25' footing+ 2 ou 3x15' entre 80 et 85% de VMA récup : 3' +10' récup + étirements		X	X	X
➤ Dimanche : Footing de 1h20' à 2h00' de 65 à 75% de VMA +étirements	X	X	X	X
Un entrainement spécifique pour le raid du golfe commencera dès la semaine prochaine.				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				