

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

<b>S 18 (Lundi 27/04/2026 au Dim 03/05/2026)</b>				
➤ <b><u>Lundi</u></b> : 40' footing à 75% de VMA				<b>X</b>
➤ <b><u>Mardi</u></b> : footing 30'+12 à 14x cote courte dans le bois de Brural à 100% de la VMA (Travail en montée et en descente) R : 30'' +10'recup +étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Mercredi ou Jeudi</u></b> : Footing 55' à 65/70% de VMA	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Jeudi</u></b> : footing 30'+2 ou 3x 2000 m de 85 à 90% R : 3' +étirements			<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Samedi</u></b> : footing 25'+ 3 à 5x8' de 80% à 85% de VMA R : 3'+10'recup +étirements		<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
➤ <b><u>Dimanche</u></b> : footing 1h10' à 1h20' de 65 à 75% de VMA + étirements	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>				