

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

S 19 (Lundi 04/05 au Dim 10/05/2026)				
➤ Lundi : Footing 45' à 75% de la VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ 4 à 6x1000 m à 90% de la VMA r : 200 m +10' recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 55' léger entre 65 et 70% de VMA (récupération)	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 10 à 15 x 300 de 95 à 100 % de VMA R : 1' +10' recup +étirements			X	X
➤ Samedi : footing 30'+ 2 ou 3x10' à 80/85 % de VMA R : 4'+10' recup +étirements		X	X	X
➤ Dimanche : Footing de 1h15' à 1h30' entre 65 et 80% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET A TOUS</u>				