

| NOMBRE DE SCEANCES   | 3        | 4        | 5        | 6        |
|--|----------|----------|----------|----------|
| <b>Pour ceux qui préparent le raid du Golfe</b>  |          |          |          |          |
| <b>S 19 bis (Lundi 04/05 au Dim 10/05/2026)</b>  |          |          |          |          |
| ➤ <b>Lundi</b> : Footing 1h10' à 1h20' à 70% de VMA  |          |          |          | <b>X</b> |
| ➤ <b>Mardi</b> : footing 30'+5 à 8x1000 m à 85/90% de la VMA R : 200 m +10'recup +étirements   | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> |
| ➤ <b>Mercredi ou Jeudi</b> : Footing 1h10' à 60/65% de VMA   | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> |
| ➤ <b>Jeudi</b> : footing de 1h40' à 1h50' entre 65 et 75% de VMA +étirements (cet entrainement peut se faire de nuit pour une accoutumance à la course avec frontale)  |          | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> |
| ➤ <b>Samedi</b> : footing 30'+ 20' à 80% de VMA+15' à 85% de VMA+10' à 90% de VMA+3' à 95% de VMA ( <b>l'effort se fait sans récup donc attention aux allures</b> ) +20'recup +étirements  |          |          | <b>X</b> | <b>X</b> |
| ➤ <b>Dimanche</b> : 2h45' à 3h30 de footing entre 50 et 70% de VMA (en fonction des objectifs) + étirements<br><b>Pour ceux qui préparent le 100 ou le 177</b><br>vous pouvez doubler le dimanche avec 2h30' le matin et 2h20' en soirée | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> | <b>X</b> |
| <b><u>BONNE SEMAINE A TOUS</u></b>   |          |          |          |          |