

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
Pour celles et ceux qui font le raid du Golfe				
S 23 bis (Lundi 01/06 au Dim 07/06/2026)				
➤ Lundi : Footing 1h10' à 75% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+3 à 5 x 2000 m de 80 à 85% de la VMA R: 200 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 1h20' à 65% de VMA+ étirements		X	X	X
➤ Jeudi : footing de 1h20' à 1h50' de 65 à 70% de VMA+ étirements (Pensez à courir de nuit)	X	X	X	X
➤ Samedi : footing 1h00'+ 3x20' à 80% de VMA R : 2'+10'recup +étirements			X	X
➤ Dimanche : <ul style="list-style-type: none"> • Pour le 36 km : Footing 2h30 de 70 à 75% de VMA +étirements • Pour le 56 km : Footing 3h30 de 65 à 75% de VMA +étirements • Pour le 100 km : Footing 4h30 de 65 à 70% de VMA +étirements • Pour le 177 km : Footing 5h30 de 65 à 70% de VMA +étirements 	X	X	X	X
A partir de la semaine prochaine on descend en volume pour arriver le plus frais possible à la course.				
Rappel pour dimanche : Reconnaissance de la course de Theix au départ de Noyal				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				