

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 23 (Lundi 01/06/2026 au Dim 07/06/2026)				
➤ Lundi : Footing 45' à 70% de VMA				X
➤ Mardi : footing 30'+ 4 à 8x 800 m de 90 à 95% de la VMA r : 200 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ Mercredi ou Jeudi : Footing 50' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ Jeudi : footing 30'+ 6 à 8x 400 m de 95 à 100% de VMA R : 100 m +10'recup +étirements		X	X	X
➤ Samedi : footing 25'+2 ou 3x12' à 80/85% de VMA R : 4'+10'recup +étirements	X		X	X
➤ Dimanche : Footing de 1h00 à 1h10 de 70 à 75% de VMA+ étirements		X	X	X
Rappel pour dimanche : Reconnaissance de la course de Theix au départ de Noyal				
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				