

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

Semaine de récupération

S 37 (Lundi 07/09 au Dim 13/09/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : footing 40' à 65% de VMA ou repos				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ de 8 à 12x200 à 100% de la VMA r : 100m +10' récup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : footing 40' à 65% de VMA			X	X
➤ <u>Jeudi</u> : Footing 1h00' entre 65 et 70% de VMA Ou Entrainement trail avec Yann dans le bois de Brural : travail de descente et renfo musculaire	X	X	X	X
➤ <u>Vendredi</u> : Repos				
➤ <u>Samedi</u> : 45' à 70% de VMA avec 4 ou 5 accélérations de 25''	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h15' entre 65 et 80% de VMA		X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET TOUS</u>				