

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

S 37 Auray Vannes (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 95% 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 50' entre 65 et 70% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Vendredi</u> : Repos				
➤ <u>Samedi</u> : 30' avec 4 ou 5 accélérations de 25''		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : SEMI MARATHON AURAY VANNES ou 10 km ARRADON VANNES	X	X	X	X
Bon courage à toutes et tous et surtout faites vous plaisir sur le circuit. Attention à ne pas partir trop vite				
<u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET TOUS</u>				