

NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6
S 38 (Lundi 14/09 au Dim 20/09/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Repos				X
➤ <u>Mardi</u> : Footing entre 45' et 1h10' à 65% de la VMA (Pour ceux qui ont fait Auray Vannes) Les Footing 25'+ 10 à 15x300 m à 100% de VMA R : 100 m+ 10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi</u> : Footing 45' à 1h00 à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 30'+4 à 6x1000 m à 90% de VMA R : 200 m+10'recup +étirements ou footing de 1h00 (pour ceux qui n'ont pas récupérer de Auray Vannes) ou entraînement dans le bois de Brural avec Yann		X	X	X
➤ <u>Samedi</u> : footing de 1h00' avec ¼ d'heure à 85% de VMA +étirements ou repos pour ceux qui ont couru dimanche	X	X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : De 1h15' à 1h35' de footing de 65 à 80% de VMA Attention une récupération complète après une course aussi dure (surtout pour ceux qui ont fini exténuer ne se fait qu'au bout d'environ quinze jours) La semaine prochaine un test VMA sera organisé le mardi soir			X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUTES ET TOUS</u>				