

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

S 44 (Lundi 26/10 au Dim 01/11/2026)				
➤ <u>Lundi</u> : Footing 50' entre 70 et 75% de VMA				X
➤ <u>Mardi</u> : footing 30'+ 8 à 10x400 m à 95% de VMA R : 100 m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➤ <u>Mercredi ou Jeudi</u> : Footing 1h00' à 65% de VMA	X	X	X	X
➤ <u>Jeudi</u> : footing 25'+3 à 6x 1000 m à 90 % de VMA r: 200 m +10'recup +étirements			X	X
➤ <u>Samedi</u> : 30' footing+ 2 à 3 x10' entre 80 et 85% de VMA récup : 2' +10' récup + étirements		X	X	X
➤ <u>Dimanche</u> : Footing 1h00' à 1h20' de 65 à 75% de VMA	X	X	X	X
<u>BONNE SEMAINE A TOUS</u>				