NOMBRE DE SCEANCES	3	4	5	6

Semaine de récupération.

S 48 (Lundi 23/11/2026 au Dim 29/11/2026)				
➢ **Lundi** : Repos				X
➢ **Mardi** : footing 30'+10 à 12 x 200 m sans forcer (de 90 à 95 % de VMA) R : 100m +10'recup +étirements	X	X	X	X
➢ **Mercredi :** Repos	X	X	X	X
➢ **Jeudi** : footing 1h00 de 65 à 70% de VMA + étirements		X	X	X
➢ **Samedi** : Footing 45' de 70 à 75% de VMA + 5 accélérations de 80 m + étirements			X	X
➢ **Dimanche**: Footing 1h10 de 65 à 80% de VMA +étirements	X	X	X	X

Un test VMA sera organisé dimanche matin en fonction de la météo. Le test commencera à 10h00 au stade. Le stade sera ouvert à compter de 09h45 pour l'échauffement.

Attention la récupération fait partie intégrante de l'entrainement. Ces semaines de récupération sont très importantes afin d'assimiler l'entrainement des semaines précédentes et de pouvoir continuer à progresser sans se blesser.

BONNE SEMAINE A TOUS