

## Ambre

### Mercredi 08 Octobre 2025 : 9,900 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes + Gainage
- **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 117 M sur Piste :**
  - **3 x 8'00'' (1,600 Kms) Récupération 2 x 800 m Total = 6,400 Kms**  
Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

### Vendredi 10 Octobre 2025 : 5,700 Kms

- **TEST VMA SUR PISTE** (Environ 2,700 Km)
- Footing récupération 3 kms

### Dimanche 12 Octobre 2025 : 5,070 Kms

- **Travail Aérobic Nature à 70% VMA :**
  - **30' Footing à 5'55'' au km soit environ 5,070 Kms**

**TOTAL SEMAINE N° 41 : 20,670 Kms**