

Mardi 24 Février 2026 : 5,800 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 1 km

Mercredi 25 Février 2026 : 12,450 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Renforcement Musculaire
- Travail sur Piste Vite-Lent-Vite :
- (6 x 150 m en vite-lent-vite Récupération 5 x 150 m) x 4 Récupération 550 m
- F-T-S-, T-F-T, T-S-T, S-F-S, S-T-S, et Sprint soit 600 m Footing, 1200 m Train, 1800 m Sprint soit 8,250 Kms
- Footing 3 x 400 m

Vendredi 27 Février 2026 : 5,200 Kms

- Footing cool 3 Kms
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km
- **Gainage**

Dimanche 01 Mars 2026 : 10,080 Kms

- Footing Nature à 70 % VMA :
 - o Footing 30' à 4'50' au Km soit 6,200 Kms
- Travail Côtes :
 - o (côtes de 35'' (130m) – 25'' (90m) – 20'' (80m) – 15'' (60 m) Allure Rapide
Récupération footing en descente 130m – 90m – 80m – 60m +
Récupération entre séries 3') X 4 FOIS soit 2,880 Kms
- Footing Récupération 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 09 : 33,530 Kms</u>
--