

Lundi 09 Mars 2026 : 8,400 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Foulée**
- Footing 3 Kms
- **6 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 6 x 100 m Marche
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

Mardi 10 Mars 2026 : 10,500 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Piste 100 % VMA (Base 16'55" au 5 Kms) :**
 - **8 x 300 m en 61" (3'23" au Km)** Récupération 100 m x 7 en footing

Mercredi 11 Mars 2026 : 5,100 Kms

- Footing cool 3 Kms
- **6 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 5 x 100 m
- Footing Récupération 1 Km

Samedi 14 Mars 2026 : 10,600 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 3 x 100 m

COURSE SUR ROUTE FONDETTES (37) :

- **COURSE 5 Kms en**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

<u>TOTAL SEMAINE N° 11 : 34,600 Kms</u>
--