

Mardi 09 Juin 2026 : 6,800 Kms

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

Mercredi 10 Juin 2026 : 6,900 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
- **Travail Résistance Vitesse (Base 1'48'' au 800 m) : (Avec Pointes)**
 - o **4 x 200 m en 27''** Récupération 200 m Marche (6') x 3 soit 1,400 Km
- Footing Récupération 5 x 400 m = 2,000 Kms

Jeudi ou Vendredi 11 ou 12 Juin 2026 : 6,200 Kms

- Footing 30' à 4'50'' (65% VMA) = 6,200 Kms

Samedi 13 Juin 2026 : 6,300 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- 3 x 100 m en Accélération Progressive Récupération 2 x 100 m Marche
- **Compétition Piste Meeting Fontenay le Comte :**
 - o **800 Mètres en**

Footing Récupération 2 Kms dont 4 x 100 m en Accélération Progressive

<u>TOTAL SEMAINE N° 24 : 26,200 Kms</u>
--