

Lundi 15 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

Mardi 16 Juin 2026 : 8,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 3
- **Travail Résistance (Base 2'06''4 au 800 m) : (Avec Pointes)**
 - **3 x 500 m (250 m en 44''+ 250 m en 35'')** Récupération 500 m Marche (15') x 2 soit 2,500 Kms
- Footing Récupération 5 x 400 m = 2,000 Kms

Jeudi 18 Juin 2026 : 8,600 Kms

- Footing 30' à 4'50'' (65% VMA) = 6,200 Kms
- **6 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 6 x 100 m Marche
- Footing 3 x 400 m = 1,200 Km

Samedi 20 Juin 2026 : 8,500 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
- **Travail Interval-Training (Base 1'56''/2'00'')**:
 - **8 x 200 m en 29''- 30''** Récupération 200 m Footing x 7 = 3,000 Kms

Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 25 : 31,900 Kms</u>
--