

## Elise

### Mercredi 14 Janvier 2026 : 8,800 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- Gammes + gainage
- **Travail Nature 75% VMA :**
  - o **Footing 30' à 5'20'' au Km soit 5,600 Kms**
- Footing Récupération cool 3 X 400M = 1,200 Kms

### Vendredi 16 Janvier 2026 : 6,200 Kms

- Footing cool 4 Kms
- 3 x 400 m dont **6x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km
- **Etirements**

### Dimanche 18 Janvier 2025 : 9,500 Kms

- Footing lent 2 Kms
- Gammes
- **Travail Nature Fartlek à 90 % VMA :**
  - o **(30'' Vite Récupération 30'' 2' Vite Récupération 30'' 30'' Vite : Vite = 4'30'' au Km) X 5 FOIS** Récupération entre série 2' X 4 soit **3,350 Kms de travail et 2,150 Kms de récupération**
- Footing Récupération 2 Kms

**TOTAL SEMAINE N° 03 : 24,500 Kms**