

Mercredi 11 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

Vendredi 13 Mars 2026 : 6,200 Kms (Si Possible)

- **Reconnaissance Parcours**
- Footing cool 3 Kms
- **5 x 100 m en Accélération progressive** Récupération Marche 5 x 100 m

Samedi 14 Mars 2026 : 8,520 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **CROSS CHAMPIONNAT DE FRANCE POMPIERS NOGARO (32) :**
 - **COURSE CADETTES : 2,920 Kms**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

<u>TOTAL SEMAINE N° 11 : 23,120 Kms</u>
--