

Mercredi 10 Juin 2026 : 8,200 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Renforcement Musculaire
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
- **Travail Résistance (Base 5'36''/5'48'' au 1500 m) : (Avec Pointes)**
 - **4 x 500 m (250 m en 60''+ 250 m en 52'' ou 250 m en 62'' + 250 m en 54'')**
Récupération 500 m Marche (15') x 2 à 3 soit 3,500 Kms
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

Vendredi 12 Juin 2026 : 6,100 Kms

- Footing Cool 3 Kms
- **6 x 100 m en Accélération progressive** Récupération 5 x 100 m
- Footing 1 km

Samedi 13 Juin 2026 : 8,300 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
 - Gammes
 - **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
 - **Travail Interval-Training (Base 5'40''/5'50'' au 1500 m) :**
10 x 200 m en 45''5- 46''5 Récupération 200 m Footing x 9 = 3,800 Kms
- Footing Récupération 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 24 : 22,600 Kms</u>
--