

Lundi 15 Juin 2026 : 5,800 Kms

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

Mardi 16 Juin 2026 : 7,200 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Résistance Vitesse (Base 5'35"/5'50" au 1500 m) : (Avec Pointes)**
 - 15 x 100 m en 22"5/23"5 Récupération 100 m Footing x 15 soit 3,000 Kms
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

Jeudi 18 Juin 2026 : 4,050 Kms

- Footing 25' à 6'10" (65% VMA) = 4,050 Kms

Vendredi 19 Juin 2026 : 7,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 2 x 100 m Marche
- **Compétition Piste Meeting CHANTENAY :**
 - 1500 Mètres en

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

<u>TOTAL SEMAINE N° 25 : 24,050 Kms</u>
--