

Elise

Mercredi 08 Octobre 2025 : 9,900 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes + Gainage
- **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 117 M sur Piste :**
 - o **3 x 8'00'' (1,600 Kms) Récupération 2 x 800 m Total = 6,400 Kms**
Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Vendredi 10 Octobre 2025 : 6,500 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes
- Footing 1,800 Kms (2 tours dans le bois)
- **Travail en côtes (Stade)**
 - o **6 côtes (Travail en huit) en Accélération Progressive x 2 fois récupération**
entre séries 3' = 1200 m
- Footing 800 m

Dimanche 12 Octobre 2025 : 9,680 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 90 % VMA :**
 - o **10 x 1'30'' à 4'45'' (315 m) Récupération 9 x 1'00'' à environ 6'00'' (170 m)**
soit 4,680 Km
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 41 : 26,080 Kms