

Mercredi 08 Octobre 2025 : 9,100 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
 - Gammes + Gainage
 - **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 117 M sur Piste :**
 - **2 x 12'00'' (2,400 Kms)** Récupération 800 m Total = 5,600 Kms
- Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Vendredi 17 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)
- 3 x 400 m dont 6 x 100 m en Accélération Progressive
- Footing 800 m

Dimanche 19 Octobre 2025 : 8,150 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 90% VMA :**
 - **5 x 3' à 4'45'' au Km (630 m)** Récupération 4 x 1'30'' à 6'00'' au Km (250 m)
soit 4,150 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 42 : 23,750 Kms</u>
--