Elise

Mercredi 28 Octobre 2026 : 9,600 Kms

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 140 M sur Piste :**
  - **2 x 12' (4,800 Kms)** Récupération 800 m Total = 5,600 Kms
- Footing 1,000 Km

Vendredi 30 Octobre 2026 : 6,000 Kms

- Footing Cool 4,000 Kms
- Gammes + **Gainage**
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 01 Novembre 2026 : 8,810 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85% VMA :**
  - **1' (235m) – 2' (470m) – 3' (705m) – 3' (705m) – 2' (470m) – 1' (235m) à 4'15'' au Km** Récupération 30'' (90m) – 1'00'' (180m) – 1'30'' (270m) – 1'30'' (270m) - 1'00'' (180m) à environ 5'30'' (65%) soit 3,810 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 44 : 24,410 Kms