

**Mercredi 19 Novembre 2025 : 8,000 Kms**

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage + Proprioception
- **Travail VMA : 30''/30'' à 105 % VMA soit 131 M sur Piste :**
  - 1 x 15'00'' (3,000 Kms) Récupération 400 m
- **Travail en côtes (Stade)**
  - 4 côtes (Travail en huit) en Accélération Progressive x 2 fois récupération entre séries 3' = 800 m
- Footing Récupération 800 m

**Vendredi 21 Novembre 2025 : 7,000 Kms**

- Footing échauffement 2,000 Kms
- Gammes + Travail Foulée
- Footing 3,000 Kms
- 3 x 400 m dont 6 x 100 m en Accélération Progressive
- Footing 800 m

**Dimanche 23 Novembre 2025 : 8,750 Kms**

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 90% VMA :**  
**1' (230m) – 2' (460m) – 3' (690m) – 3' (690m) – 2' (460m) – 1' (230m) à 4'30''**  
**au Km Récupération 30'' (90m) – 1'00'' (180m) – 1'30'' (270m) – 1'30'' (270m) –**  
**1'00'' (180m) à environ 5'45'' soit 3,750 Kms**
- Footing Récupération 2 Kms

|                                                |
|------------------------------------------------|
| <b><u>TOTAL SEMAINE N° 47 : 23,750 Kms</u></b> |
|------------------------------------------------|