

Mercredi 15 Octobre 2025 : 9,100 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
 - Gammes + Gainage
 - **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 133 M sur Piste :**
 - **2 x 12'00'' (2,400 Kms)** Récupération 800 m Total = 5,600 Kms
- Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Jeudi ou Vendredi 16/17 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 : 10,820 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85% VMA :**
 - **3' (680m) – 4' (905m) – 5' (1130m) – 4' (905m) – 3' (680m) à 4'25'' au Km**
Récupération 1'30'' (285m) – 2'00'' (380m) – 2'30'' (475m) – 2'00'' (380m) à environ 5'15'' soit 5,820 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 42 : 26,420 Kms</u>
--