

## Eva

### Mercredi 03 Décembre 2025 : 9,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage
- **Travail sur Piste 94 % VMA :**
  - o **10 à 12 x 300 M en 72' soit 4'00" au Km** Récupération 12 x 100 m
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

### Vendredi 05 Décembre 2025 : 6,000 Kms

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

### Dimanche 07 Décembre 2025 : 10,420 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **Course Cross d'ALLONNES :**
  - o **COURSE 4,820 KMS en**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

**TOTAL SEMAINE N° 49 : 25,420 Kms**