

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 :**
 - o 1 x 15'00'' (3,000 Kms) Récupération 400 m
- **Travail en côtes (Stade)**
 - o 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 : 8,455 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 90% VMA :**
1' (210m) – 2' (420m) – 3' (630m) – 3' (630m) – 2' (420m) – 1' (210m) à 4'45''
au Km Récupération 30'' (85m) – 1'00'' (170m) – 1'30'' (255m) – 1'30'' (255m) –
1'00'' (170m) à environ 6'00'' soit 3,455 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 47 : 23,455 Kms</u>
--