

Loane

Mardi 09 Juin 2026 : 5,800 Kms

- Footing cool 4,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 1 km

Mercredi 10 Juin 2026 : 7,200 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Renforcement Musculaire
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
- **Travail Résistance (Base 2'40'' au 800 m) : (Avec Pointes)**
 - **3 x 500 m (250 m en 54''5 + 250 m en 45''5)** Récupération 500 m Marche (15') x 2 à 3 soit 3,500 Kms
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

Vendredi 11 Juin 2026 : 6,100 Kms

- Footing Cool 3 Kms
- **6 x 100 m en Accélération progressive** Récupération 5 x 100 m
- Footing 1 km

Samedi 13 Juin 2026 : 7,500 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
- **Travail Interval-Training (Base 2'30''/2'36'' au 800 m) :**
 - **8 x 200 m en 37''5- 39''** Récupération 200 m Footing x 7 = 3,000 Kms

Footing Récupération 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 24 : 26,600 Kms</u>
--