

Loane

Lundi 15 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

Mardi 16 Juin 2026 : 7,200 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- **2 x 400 m dont 3 x 100 m en Accélération Progressive**
- Travail Vitesse :
 - o **4 x 100 m en Sprint** Récupération 3 x 100 m Marche + 400 m Marche **X 2** fois = 2,200 Kms

Footing Récupération 2 Kms

Jeudi 18 Juin 2026 : 4,350 Kms

- Footing 25' à 5'45'' (65% VMA) = 4,350 Kms

Vendredi 19 Juin 2026 : 6,300 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 2 x 100 m Marche
- Compétition Piste Meeting CHANTENAY :
 - o **800 Mètres en**

Footing Récupération 2 Kms dont 4 x 100 m en Accélération Progressive

<u>TOTAL SEMAINE N° 24 : 23,650 Kms</u>
--