

Loane

Mercredi 08 Octobre 2025 : 9,900 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
 - Gammes + Gainage
 - **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 133 M sur Piste :**
 - **3 x 8'00'' (1,600 Kms)** Récupération 2 x 800 m Total = 6,400 Kms
- Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Vendredi 10 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)
- **Travail en côtes (Stade)**
 - **6 côtes (Travail en huit) en Accélération Progressive x 2 fois** récupération entre séries 3' = 1200 m
- Footing 800 m

Dimanche 12 Octobre 2025 : 10,600 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 90% VMA :**
 - **6 x 3' à 4'15'' (700 m)** Récupération 5 x 1'30'' à environ 5'20'' (280 m) soit 5,600 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 41 : 27,000 Kms</u>
--