

# Loane

## Mardi 10 Mars 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 11 Mars 2026 : 10,400 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Foulée**
- **Travail Piste 92 % VMA (Base 20'25" au 5 Kms) : Avec pointes**
  - o 3 x 200 m en 49" (4'05' au Km) pour régler l'allure Récupération 3 x 200 m pour régler l'allure
  - o 8 x 400 m en 1'38" (4'05" au Km) Récupération 7 x 200 m
- Footing Récupération 400 m Marche + 3 x 400 m = 1,600 Km

## Vendredi 14 Mars 2026 : 6,200 Kms

- Footing cool 4 Kms
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km

## Dimanche 15 Mars 2026 : 9,650 Kms

- Footing cool 2 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek sur route 90% VMA (Base 20'50" au 5 kms) :**
  - o 4 x 1000 m à 4'10" Récupération 3' à 5'20" (550 m) X 3 = 5,650 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

|                                                |
|------------------------------------------------|
| <b><u>TOTAL SEMAINE N° 11 : 32,050 Kms</u></b> |
|------------------------------------------------|