

Lou

Mercredi 07 Janvier 2026 : 9,350 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- Gammes
- **Travail Vite-Lent-Vite sur piste :**
 - o **5 x 150 m (F-T-S, T-F-T, S-F-S, T-S-T, S-T-S) x 3** Récupération 4 x 150 m et 250 m entre séries soit (450 m Footing, 900 m Train, 900 m Sprint) = 4,550 Kms + 400 m Marche
- **Travail Départ Cross :**
 - o **3 x 200 m** dont 100 m départ + 100 m allure cross Récupération 3 x 200 m Marche
- Footing Récupération cool 3 X 400M = 1,200 Kms

Vendredi 09 Janvier 2026 : 5,200 Kms

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

Dimanche 11 Janvier 2025 : 9,447 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **CROSS DEPTX LA FERTE-BERNARD : COURSE CADETTE 3847 M**
-
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

TOTAL SEMAINE N° 02 : 23,997 Kms