

Mercredi 14 Janvier 2026 : 8,800 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- Gammes + gainage
- Travail Nature 75% VMA :
 - o Footing 30' à 5'20'' au Km soit 5,600 Kms
- Footing Récupération cool 3 X 400M = 1,200 Kms

Vendredi 16 Janvier 2026 : 6,200 Kms

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

Dimanche 18 Janvier 2025 : 9,500 Kms

- Footing lent 2 Kms
- Gammes
- Travail Nature Fartlek à 90 % VMA :
 - o (30'' Vite Récupération 30'' 2' Vite Récupération 30'' 30'' Vite : **Vite = 4'30'' au Km**) X 5 FOIS Récupération entre série 2' X 4 soit **3,350 Kms de travail** et 2,150 Kms de récupération
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 03 : 24,500 Kms