

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**
 - **3 x 200 m en 52" (4'20' au Km)** pour régler l'allure Récupération 3 x 200 m pour régler l'allure
 - **8 x 400 m en 1'44" (4'20" 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 : 9,560 Kms

- Footing cool 2 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek **sur route** 90% VMA (Base 20'50" au 5 kms) :**
 - **4 x 1000 m à 4'25"** Récupération 3' à 5'45" (520 m) X 3 = 5,560 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 11 : 26,160 Kms</u>
--