

Lou

Mercredi 26 Novembre 2025 : 8,700 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage + Proprioception
- **Travail Nature 90% VMA :**
 - **5 x 500 M (2,500 Kms) avec buttes en 4'35''/4'45'' au Km Récupération 4 x 500 m**
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

Vendredi 28 Novembre 2025 : 6,600 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 30 Novembre 2025 : 8,000 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- **Travail Nature :**
 - **Footing 5 Kms à 5'45'' au km soit 28'45'' au total**
- Footing Récupération cool 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 48 : 23,300 Kms</u>
--