

Mercredi 11 Mars 2026 : 9,200 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 61" (5'05" au Km) pour régler l'allure Récupération 3 x 200 m pour régler l'allure
 - 6 x 400 m en 2'02" (5'05" au Km) Récupération 5 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 : 7,340 Kms

- **Footing Nature à 70 % VMA :**
 - Footing 30' à 6'40" au Km soit 4,500 Kms
- **Travail Côtes :**
 - 4 côtes de 30" (110 m) Allure cross Récupération rapide en descente x 4 (110m) Récupération 5' = 0,880 Kms
 - 4 côtes de 30" (120 m) Allure en rythme Récupération footing en descente x 4 (120m) = 0,960 Km
- Footing Récupération 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 11 : 22,740 Kms</u>
--