

# Manon

## Mercredi 09 Septembre 2026 : 9,800 Kms

- Footing Echauffement 3,000 Kms
- Gammes + Renforcement Musculaire
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 113 M sur Piste :**
  - o **2 x 12'00'' (2,400 Kms) Récupération 800 m Total = 5,600 Kms**
- Footing Récupération 3 x 400m = 1,200 Km

## Vendredi 18 Septembre 2026 : 6,200 Kms

- Footing Cool 4 Kms
- **6 x 100 m en Accélération Progressive Récupération 6 x 100 m Marche**
- Footing 1 Km

## Dimanche 20 Septembre 2026 : 7,400 Kms

- **Travail Aérobic Nature à 70% VMA :**
  - o **20' Footing à 6'10'' au km soit environ 3,250 Kms**
- **Travail Côtes :**
  - o **4 côtes de 30'' (Environ 110 m) Allure cross Récupération rapide en descente x 3 (Environ 110m) Récupération Footing 3' (500 m) = 1,270 Km**
  - o **4 côtes de 30'' (Environ 120 m) Allure en rythme (Vite) Récupération footing en descente x 3 (Environ 120m) = 0,8400 Km**
- Footing Récupération 2 kms

**TOTAL SEMAINE N° 38 : 23,400 Kms**