

Margot

Lundi 05 ou Mardi 06 Janvier 2026 : 5,800 Kms

- Footing cool 4,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 1 km

Mercredi 07 Janvier 2026 : 11,250 Kms

- Footing Echauffement cool 3 Kms
- Gammes
- **Travail Vite-Lent-Vite sur piste :**
 - **6 x 150 m (F-T-S, T-F-T, S-F-S, T-S-T, S-T-S, S-S-S) x 3** Récupération 5 x 150 m et 250 m entre séries soit (450 m Footing, 900 m Train, 1350 m Sprint) = 5,450 Kms + 400 m Marche
- **Travail Départ Cross :**
 - **3 x 200 m** dont 100 m départ + 100 m allure cross Récupération 3 x 200 m Marche
- Footing Récupération cool 3 X 400M = 1,200 Kms

Vendredi 09 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 11 Janvier 2025 : 10,007 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **CROSS DEPTX LA FERTE-BERNARD : COURSE JUNIORS 4407 M**
-
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

<u>TOTAL SEMAINE N° 02 : 33,257 Kms</u>
--