

Margot

Lundi 12 ou Mardi 13 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 14 Janvier 2026 : 9,200 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- Gammes + gainage
- **Travail Nature 75% VMA :**
 - o **Footing 30' à 5'00" au Km soit 6 Kms**
- Footing Récupération cool 3 X 400M = 1,200 Kms

Vendredi 16 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 18 Janvier 2025 : 11,400 Kms

- Footing lent 2 Kms
- Gammes
- **Travail Nature Fartlek à 95 % VMA :**
 - o **(30" Vite Récupération 30" 2' Vite Récupération 30" 30" Vite : Vite = 4'00" au Km) X 6 FOIS** Récupération entre série 2' X 4 soit **4,500 Kms de travail** et 2,900 Kms de récupération
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 03 : 32,600 Kms