

Margot

Mercredi 19 Novembre 2025 : 8,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage + Proprioception
- **Travail VMA : 30''/30'' à 105 % VMA soit 140 M sur Piste :**
 - o 1 x 15'00'' (3,000 Kms) Récupération 400 m
- **Travail en côtes (Stade)**
 - o 4 côtes (Travail en huit) en Accélération Progressive x 2 fois récupération entre séries 3' = 800 m
- Footing Récupération 800 m

Vendredi 21 Novembre 2025 : 7,000 Kms

- Footing échauffement 2,000 Kms
- Gammes + Travail Foulée
- Footing 3,000 Kms
- 3 x 400 m dont 6 x 100 m en Accélération Progressive
- Footing 800 m

Dimanche 23 Novembre 2025 : 8,980 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 90% VMA :**
1' (240m) – 2' (480m) – 3' (720m) – 3' (720m) – 2' (480m) – 1' (240m) à 4'10''
au Km Récupération 30'' (100m) – 1'00'' (200m) – 1'30'' (300m) – 1'30'' (300m) –
1'00'' (200m) à environ 5'15'' soit 3,980 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 47 : 23,980 Kms