

# Marius

## Mercredi 14 Janvier 2026 : 11,200 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- Gammes + gainage
- **Travail Nature 75% VMA :**
  - o **Footing 40' à 5'00'' au Km soit 8,000 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 : 10,250 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 5 FOIS** Récupération entre série 2' X 4 soit **3,750 Kms de travail et 2,500 Kms de récupération**
- Footing Récupération 2 Kms

**TOTAL SEMAINE N° 03 : 27,650 Kms**