Marius

Mercredi 28 Octobre 2026 : 11,600 Kms

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 142 M sur Piste :**
  - **2 x 15'00'' (6,000 Kms)** Récupération 800 m Total = 7,600 Kms
- Footing 1,000 Km

Vendredi 30 Octobre 2026 : 7,700 Kms

- Footing Cool 5,000 Kms
- Gammes + **Gainage**
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 01 Novembrebre 2026 : 8,890 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85% VMA :**
  - **1' (240m) – 2' (480m) – 3' (720m) – 3' (720m) – 2' (480m) – 1' (240m) à 4'10'' au Km** Récupération 30'' (92m) – 1'00'' (185m) – 1'30'' (275m) – 1'30'' (275m) - 1'00'' (185m) à environ 5'25'' (65%) soit 3,890 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 44 : 28,190 Kms