

Marius

Mercredi 26 Novembre 2025 : 9,700 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage + Proprioception
- **Travail Nature 90% VMA :**
 - o **6 x 500 M (3,000 Kms) avec buttes en 4'00''/4'10'' au Km Récupération 5 x 500 m**
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

Vendredi 28 Novembre 2025 : 6,600 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 30 Novembre 2025 : 9,000 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- **Travail Nature :**
 - o **Footing 6 Kms à 5'15'' au km soit 31'30'' au total**
- Footing Récupération cool 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 48 : 25,300 Kms</u>
--