

Mercredi 25 Février 2026 : 12,450 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Renforcement Musculaire
- Travail sur Piste Vite-Lent-Vite :
- **(6 x 150 m en vite-lent-vite Récupération 5 x 150 m) x 4 Récupération 550 m**
- **F-T-S-, T-F-T, T-S-T, S-F-S, S-T-S, et Sprint soit 600 m Footing, 1200 m Train, 1800 m Sprint soit 8,250 Kms**
- Footing 3 x 400 m

Vendredi 27 Février 2026 : 5,200 Kms

- Footing cool 3 Kms
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km
- **Gainage**

Dimanche 01 Mars 2026 : 9,680 Kms

- Footing Nature à 70 % VMA :
 - **Footing 30' à 5'10'' au Km soit 5,800 Kms**
- Travail Côtes :
 - **(côtes de 35'' (130m) – 25'' (90m) – 20'' (80m) – 15'' (60 m) Allure Rapide**
Récupération footing en descente 130m – 90m – 80m – 60m +
Récupération entre séries 3') **X 4 FOIS soit 2,880 Kms**
- Footing Récupération 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 09 : 27,330 Kms</u>
--