

Mathéo

Mercredi 03 Décembre 2025 : 9,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage
- Travail sur Piste 96 % VMA :
 - 10 à 12 x 300 M en 68'' soit 3'47'' au Km Récupération 12 x 100 m
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

Vendredi 05 Décembre 2025 : 6,000 Kms

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

Dimanche 07 Décembre 2025 : 10,420 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- Course Cross d'ALLONNES :
 - COURSE 4,820 KMS en
- Footing Récupération 2 Kms dont 4 x 100 m en Accélération progressive

<u>TOTAL SEMAINE N° 49 : 25,420 Kms</u>
--