

MINIMES H & F

Mercredi 11 Mars 2026 : 6,860 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- Gammes
- **Travail Foulée**

- **Travail Nature Fartlek 90% VMA :**
 - **1' (220m) 2' (440m) 3' (660m) 2' (440m) 1' (220m)** Récupération 65% VMA (6'20'' au Km) **1' (160m) 2' (320m) 3' (480m) 2' (320m) = 3,260 Kms**

- Footing Récupération 400 m Marche + 3 x 400 m = 1,600 Km

Dimanche 15 Mars 2026 : 6,850 Kms

- Footing Cool 30' (environ 4,750 Kms)
- **6 x 100 m en Accélération Progressive** récupération 5 x 100 m
- Footing 1 Km
 - **BADREAU-JUGE Pauline :**
 - **PAINEAU Manon :**