

# Nino

## Mercredi 08 Octobre 2025 : 11,100 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes + Gainage
- **Travail VMA : 30''/30'' 105 % VMA soit 158 M sur Piste :**
  - **3 x 10'00'' (2,000 Kms) Récupération 2 x 800 m Total = 7,600 Kms**  
Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

## Vendredi 10 Octobre 2025 : 7,000 Kms

- Footing 5 Kms
- 3 x 400 m en dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

### **Etirements**

## Dimanche 12 Octobre 2025 : 11,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85/90% VMA :**
  - **6 x 3' à 4'00''/4'15'' (750/700 m) Récupération 5 x 1'30'' à environ 5'00'' (300 m) soit 6,000 Km**
- Footing Récupération 2 Kms

**TOTAL SEMAINE N° 41 : 29,100 Kms**