

Nino

Mercredi 15 Octobre 2025 : 10,300 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
 - Gammes + Gainage
 - **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 139 M sur Piste :**
 - o **2 x 15'00'' (3,000 Kms)** Récupération 800 m Total = 6,800 Kms
- Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Vendredi 17 Octobre 2025 : 6,500 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes
- Footing 1,800 Kms (2 tours dans le bois)
- 3 x 400 m dont 6 x 100 m en Accélération Progressive
- Footing 800 m
-

Dimanche 19 Octobre 2025 : 10,065 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85% VMA :**
 - o **3' (705m) – 4' (940m) – 5' (1175m) – 4' (940m) – 3' (705m) à 4'15'' au Km**
Récupération 1'30'' (300m) – 2'00'' (400m) – 2'30'' (500m) – 2'00'' (400m) à environ 5'05'' soit 6,065 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 42 : 25,665 Kms</u>
--