

Ninon

Mercredi 08 Octobre 2025 : 9,900 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes + Gainage
- **Travail VMA : 30''/30'' 105 % VMA soit 140 M sur Piste :**
 - o **3 x 8'00'' (1,600 Kms) Récupération 2 x 800 m Total = 6,400 Kms**
Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Vendredi 10 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)
- **Travail en côtes (Stade)**
 - o **6 côtes (Travail en huit) en Accélération Progressive x 2 fois récupération**
entre séries 3' = 1200 m
- Footing 800 m

Dimanche 12 Octobre 2025 : 10,880 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85/90% VMA :**
 - o **6 x 3' à 4'05''/4'15'' (700/730 m) Récupération 5 x 1'30'' à environ 5'10''**
(300 m) soit 5,880 Km
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 41 : 27,280 Kms