

## **Mercredi 26 Novembre 2025 : 9,700 Kms**

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage + Proprioception
- **Travail Nature 90% VMA :**
  - **6 x 500 M (2,500 Kms) avec buttes en 4'00''/4'10'' au Km Récupération 5 x 500 m**
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

## **Vendredi 28 Novembre 2025 : 6,600 Kms**

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

## **Dimanche 30 Novembre 2025 : 9,000 Kms**

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- **Travail Nature :**
  - **Footing 6 Kms à 5'15'' au km soit 31'30'' au total**
- Footing Récupération cool 1 Km

|                                                |
|------------------------------------------------|
| <b><u>TOTAL SEMAINE N° 48 : 25,300 Kms</u></b> |
|------------------------------------------------|