

Noë G.

Mercredi 14 Janvier 2026 : 9,300 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- Gammes + gainage
- Travail Nature 75% VMA :
 - o Footing 30' à 4'55" au Km soit 6,100 Kms
- Footing Récupération cool 3 X 400M = 1,200 Kms

Vendredi 16 Janvier 2026 : 6,200 Kms

- Footing cool 4 Kms
- 3 x 400 m dont **6x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km
- **Etirements**

Dimanche 18 Janvier 2025 : 10,850 Kms

- Footing lent 2 Kms
- Gammes
- Travail Nature Fartlek à 95 % VMA :
 - o **(30" Vite Récupération 30" 2' Vite Récupération 30" 30" Vite : Vite = 3'53" au Km) X 5 FOIS** Récupération entre série 2' X 4 soit **3,850 Kms de travail** et 3,000 Kms de récupération
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 03 : 31,350 Kms