

Noë G.

Mercredi 10 Juin 2026 : 8,200 Kms

- Footing 3 Kms
- Gammes + Renforcement Musculaire
- **Travail 100 % VMA (17,080 Km/H) :**
 - o **2 X 8' de 36''/24'' (171 m) Récupération 400 m (2'30'') = 3,600 Kms**
- 400 m Marche + Footing Récupération 1,200 Km

Vendredi 12 Juin 2026 : 7,300 Kms

- Footing 30' à 5'25'' (65% VMA) = 5,500 Kms
- **4 x 100 m en Accélération Progressive Récupération 4 x 100 m**
- Footing 1 Km

Samedi 13 Juin 2026 : 7,800 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek en Nature à 90% VMA :**
 - o **1' 3' 5' 3' 1' à 3'55'' au Km (3,320 Km) Récupération Footing 1' 2' 3' 2' à 5'25'' (1,480 km) = 4,800 Kms**
- Footing Récupération 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 24 : 23,300 Kms</u>
--