

Noë G.

Mardi 16 Juin 2026 : 7,400 Kms

- Footing 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 3
-
- **Travail Interval-Training (Base 6'35''-6'40'' au 2000 m) : (Avec Pointes)**
 - **4 x 400 m en 1'19''- 1'20''** Récupération 3 x 200 (100 m Marche + 100 m Footing) + 400 m Marche soit 2,600 Kms
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

Jeudi ou Vendredi 18 ou 19 Juin 2026 : 5,500 Kms

- Footing 20' à 5'25'' (65% VMA) = 3,700 Kms
- **4 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 4 x 100 m
- Footing 1 Km

Samedi 20 Juin 2026 : 7,800 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- 3 x 100 m en Accélération Progressive Récupération 2 x 100 m Marche
- **Compétition Piste Régional à Mayenne :**
 - **2000 Mètre en**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

<u>TOTAL SEMAINE N° 25 : 20,700 Kms</u>
--