Noë G.

Mercredi 08 Octobre 2025 : 9,900 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes + Gainage
- **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 136 M sur Piste :**
 - **3 x 8'00'' (1,600 Kms) Récupération 2 x 800 m Total = 6,400 Kms**
Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Dimanche 12 Octobre 2025 : 10,120 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 90 % VMA :**
 - **5 x 3'00'' à 4'10''/4'20'' au Km (720 /690 m) Récupération 4 x 2'00'' à environ 5'15'' (380 m) soit 5,120 Km**
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 41 : 20,020 Kms