

Noë G.

Mercredi 15 Octobre 2025 : 9,100 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
 - Gammes + Gainage
 - **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 136 M sur Piste :**
 - **2 x 12'00'' (2,400 Kms)** Récupération 800 m Total = 5,600 Kms
- Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Dimanche 19 Octobre 2025 : 10,120 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85/90% VMA :**
 - **5 x 3' à 4'10/4'20'' au Km (720m/690m))** Récupération 4 x 2'00'' à environ 5'15'' (380 m) soit 5,120 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 42 : 19,220 Kms</u>
--