Noë

Mercredi 28 Octobre 2026 : 11,000 Kms

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 164 M sur Piste :**
  - **2 x 12' à 15'00'' (6,000 Kms)** Récupération 800 m Total = 6,800 Kms
- Footing 3 x 400 m = 1,200 Km

Vendredi 30 Octobre 2026 : 7,000 Kms

- Footing Cool 5,000 Kms
- Gammes + **Gainage**
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 01 Novembre 2026 : 9,515 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85% VMA :**
  - **1' (280m) – 2' (560m) – 3' (840m) – 3' (840m) – 2' (560m) – 1' (280m) à 3'35'' au Km** Récupération 30'' (105m) – 1'00'' (210m) – 1'30'' (315m) – 1'30'' (315m) - 1'00'' (210m) à environ 4'40'' (65%) soit 4,515 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 44 : 27,515 Kms