

# Noë

## Lundi 12 ou Mardi 13 Janvier 2026 : 6,800 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 1 km

## Mercredi 14 Janvier 2026 : 10,200 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 2 x 400 m dont 3 x 100 m en Accélération Progressive
- **Travail Piste 105 % VMA :**
  - o **15 x 200 M en 35''5** Récupération 14 x 100 M
- Footing Récupération 2 Kms

## Vendredi 16 Janvier 2026 : 6,200 Kms

- Footing cool 4 Kms
- 3 x 400 m dont **6x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km
- **Etirements**

## Dimanche 18 Janvier 2025 : 11,350 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **CROSS OUEST FRANCE :**
  - o **COURSE RELAIS : 2 Kms + 900 M =**
- **Travail Nature Fartlek à 95 % VMA :**
  - o **(30'' Vite Récupération 30'' 2' Vite Récupération 30'' 30'' Vite : Vite = 3'15'' au Km) X 2 FOIS** Récupération entre série 2' soit **1,850 Kms de travail** et 1 Km de récupération
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

**TOTAL SEMAINE N° 03 : 34,550 Kms**