

Noë

Mardi 09 Juin 2026 : 7,200 Kms

- Footing cool 5 Kms
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km

Mercredi 10 Juin 2026 : 8,100 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Renforcement Musculaire
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 3
- **Travail Résistance (Base 2'06''4 au 800 m) : (Avec Pointes)**
 - o **3 x 500 m (250 m en 44''+ 250 m en 35'')** Récupération 500 m Marche (15') x 2 soit 2,500 Kms
- Footing Récupération 5 x 400 m = 2,000 Kms

Vendredi 12 Juin 2026 : 8,400 Kms

- Footing 30' à 4'50'' (65% VMA) = 6,200 Kms
- **6 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 6 x 100 m Marche
- Footing Récupération = 1,000 Km

Samedi 13 Juin 2026 : 8,500 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
- **Travail Interval-Training (Base 1'56''/2'00'' au 800 m) :**
 - o **8 x 200 m en 29''- 30''** Récupération 200 m Footing x 7 = 3,000 Kms

Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 24 : 32,200 Kms