

Noë

Mardi 16 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 17 Juin 2026 : 8,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- **2 x 400 m dont 3 x 100 m en Accélération Progressive**
- Travail Vitesse :
 - **4 x 100 m en Sprint** Récupération 3 x 100 m Marche + 400 m Marche X 2 fois = 2,200 Kms

Footing Récupération 2 Kms

Vendredi 18 Juin 2026 : 6,200 Kms

- Footing 30' à 4'50'' (65% VMA) = 6,200 Kms

Samedi 19 Juin 2026 : 6,300 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 2 x 100 m Marche
- Compétition Piste Meeting CHANTENAY :
 - **800 Mètres en**

Footing Récupération 2 Kms dont 4 x 100 m en Accélération Progressive

<u>TOTAL SEMAINE N° 25 : 27,700 Kms</u>
--