

# Nolan

## Lundi 12 ou Mardi 13 Janvier 2026 : 5,800 Kms

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

## Mercredi 14 Janvier 2026 : 12,700 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- Gammes + gainage
- **Travail Nature 75% VMA :**
  - o **Footing 40' à 4'13'' au Km soit 9,500 Kms**
- Footing Récupération cool 3 X 400M = 1,200 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 : 12,950 Kms

- Footing lent 2 Kms
- Gammes
- **Travail Nature Fartlek à 95 % VMA :**
  - o **(30'' Vite Récupération 30'' 2' Vite Récupération 30'' 30'' Vite : Vite = 3'20'' au Km) X 6 FOIS** Récupération entre série 2' X 5 soit **5,400 Kms de travail et 3,550 Kms de récupération**
- Footing Récupération 2 Kms

**TOTAL SEMAINE N° 03 : 37,650 Kms**