

Nolan

Mercredi 08 Octobre 2025 : 9,900 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
 - Gammes + Gainage
 - **Travail VMA : 30''/30'' 105 % VMA soit 166 M sur Piste :**
 - o **3 x 8'00'' (1,600 Kms) Récupération 2 x 800 m Total = 6,400 Kms**
- Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Vendredi 10 Octobre 2025 : 7,000 Kms

- Footing 5 Kms
- 3 x 400 m en dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Etirements

Dimanche 12 Octobre 2025 : 10,500 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 2x100 m
- **Course sur Route LA FLECHE :**
 - o **COURSE 5 Kms**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

TOTAL SEMAINE N° 41 : 27,400 Kms