

Nolan

Mercredi 15 Octobre 2025 : 9,100 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
 - Gammes + Gainage
 - **Travail VMA : 30''/30'' 100 % VMA soit 158 M sur Piste :**
 - o **2 x 12'00'' (2,400 Kms)** Récupération 800 m Total = 5,600 Kms
- Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Vendredi 17 Octobre 2025 : 6,500 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes
- Footing 1,800 Kms (2 tours dans le bois)
- 3 x 400 m dont 6 x 100 m en Accélération Progressive
- Footing 800 m
-

Dimanche 19 Octobre 2025 : 11,865 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85% VMA :**
 - o **3' (800m) – 4' (1065m) – 5' (1330m) – 4' (1065m) – 3' (800m) à 3'45'' au Km**
Récupération 1'30'' (340m) – 2'00'' (450m) – 2'30'' (565m) – 2'00'' (450m) à environ 4'25'' soit 6,865 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 42 : 27,465 Kms</u>
--