

Mercredi 19 Novembre 2025 : 8,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage + Proprioception
- **Travail VMA : 30''/30'' à 105 % VMA soit 166 M sur Piste :**
 - 1 x 15'00'' (3,000 Kms) Récupération 400 m
- **Travail en côtes (Stade)**
 - 4 côtes (Travail en huit) en Accélération Progressive x 2 fois récupération entre séries 3' = 800 m
- Footing Récupération 800 m

Vendredi 21 Novembre 2025 : 7,000 Kms

- Footing échauffement 2,000 Kms
- Gammes + Travail Foulée
- Footing 3,000 Kms
- 3 x 400 m dont 6 x 100 m en Accélération Progressive
- Footing 800 m

Dimanche 23 Novembre 2025 : 9,560 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **Course Cross d'ALLONNES :**
 - COURSE 3,960 KMS en
- Footing Récupération 2 Kms dont 4 x 100 m en Accélération progressive

<u>TOTAL SEMAINE N° 47 : 24,560 Kms</u>
--