

Mardi 25 Novembre 2025 : 5,600 Kms

- Footing cool 4,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Mercredi 26 Novembre 2025 : 9,600 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- Course Cross Scolaire :
 - **COURSE environ 4 Kms**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

Vendredi 28 Novembre 2025 : 6,600 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 30 Novembre 2025 : 9,000 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- Travail Nature :
 - **Footing 6 Kms à 4'25'' au km soit 26'30'' au total**
- Footing Récupération cool 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 48 : 30,800 Kms</u>
--