

## **Mardi 02 Décembre 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 03 Décembre 2025 : 9,000 Kms**

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage
- **Travail sur Piste 97 % VMA :**
  - o **10 à 12 x 300 M en 58''5 soit 3'15'' au Km** Récupération 12 x 100 m
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

## **Vendredi 05 Décembre 2025 : 6,000 Kms**

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

## **Dimanche 07 Décembre 2025 : 10,420 Kms**

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **Course Cross d'ALLONNES :**
  - o **COURSE 4,820 KMS en**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

|                                                |
|------------------------------------------------|
| <b><u>TOTAL SEMAINE N° 49 : 31,020 Kms</u></b> |
|------------------------------------------------|