# Thaïs

**Mercredi 28 Octobre 2026 : 9,600 Kms**

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 131 M sur Piste :**
  - **2 x 12' (4,800 Kms)** Récupération 800 m  Total = 5,600 Kms
- Footing 1,000 Km

**Vendredi 30 Octobre 2026 : 6,000 Kms**

- Footing Cool 4,000 Kms
- Gammes + **Gainage**
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

**Dimanche 01 Novembre 2026 : 7,660 Kms**

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85% VMA :**
  - **1' (220m) – 2' (440m) – 3' (660m)  –  2' (440m) – 1' (220m) à 4'30'' au Km** Récupération 30'' (85m) – 1'00'' (170m) – 1'30'' (255m)  - 1'00'' (170m)  à environ 5'55'' (65%) soit 2,660 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

**TOTAL SEMAINE N° 44 : 23,260 Kms**