

# Timéo

## Vendredi 09 Janvier 2026 : 6,200 Kms

- Footing cool 4 Kms
- 3 x 400 m dont **6x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km
- **Etirements**

## Dimanche 11 Janvier 2025 : 10,007 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **CROSS DEPTX LA FERTE-BERNARD : COURSE CADETS 4407 M**
- 
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

**TOTAL SEMAINE N° 02 : 16,207 Kms**