

## Vendredi 16 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 18 Janvier 2025 : 12,300 Kms

- Footing lent 2 Kms
- Gammes
- Travail Nature Fartlek à 95 % VMA :
  - **(30'' Vite Récupération 30'' 2' Vite Récupération 30'' 30'' Vite : Vite = 3'35'' au Km) X 6 FOIS** Récupération entre série 2' X 4 soit **5,000 Kms de travail** et 3,300 Kms de récupération
- Footing Récupération 2 Kms

**TOTAL SEMAINE N° 03 : 18,500 Kms**