

Timéo

Vendredi 10 Octobre 2025 : 7,700 Kms

- TEST VMA SUR PISTE (Environ 4,700 Kms)
- Footing récupération 3 kms

Dimanche 12 Octobre 2025 : 9,150 Kms

- Travail Aérobic Nature à 70% VMA :
 - 45' Footing à 4'55" au km soit environ 9,610 Kms

TOTAL SEMAINE N° 41 : 16,850 Kms