

Timéo

Vendredi 28 Novembre 2025 : 6,600 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 30 Novembre 2025 : 9,000 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- **Travail Nature** :
 - **Footing 6 Kms à 4'45'' au km soit 28'30'' au total**
- Footing Récupération cool 1 Km

TOTAL SEMAINE N° 48 : 15,600 Kms