

Mardi 10 Mars 2026 : 6,800 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 1 km

Mercredi 11 Mars 2026 : 12,800 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Piste 92 % VMA (Base 34'10" au 10 Kms) : Avec pointes**
 - **3 x 200 m en 41" (3'25" au Km)** pour régler l'allure Récupération 3 x 200 m pour régler l'allure
 - **12 x 400 m en 1'22" (3'25" au Km)** Récupération 11 x 200 m
- Footing Récupération 400 m Marche + 3 x 400 m = 1,600 Km

Vendredi 13 Mars 2026 : 6,200 Kms

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

Dimanche 15 Mars 2026 : 13,250 Kms

- Footing cool 2 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek sur route 90% VMA (Base 35'00" au 10 kms) :**
 - **6 x 1000 m à 3'30"** Récupération 3' à 4'30" (650 m) X 5 = 9,250 Kms
- Footing Récupération 2 Kms
-

<u>TOTAL SEMAINE N° 11 : 39,050 Kms</u>
--