

Mardi 09 Juin 2026 : 7,200 Kms

- Footing cool 5 Kms
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing Récupération 1 Km

Mercredi 10 Juin 2026 : 9,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Renforcement Musculaire
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
- **Travail Résistance (Base 4'10''/4'15'' au 1500 m) : (Avec Pointes)**
 - **4 x 500 m (250 m en 46''+ 250 m en 37'' ou 250 m en 47'' + 250 m en 38'')**
Récupération 500 m Marche (15') x 3 soit 2,500 Kms
- Footing Récupération 5 x 400 m = 2,000 Kms

Vendredi 12 Juin 2026 : 8,400 Kms

- Footing 30' à 4'50'' (65% VMA) = 6,200 Kms
- **6 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 6 x 100 m Marche
- Footing Récupération = 1,000 Km

Samedi 13 Juin 2026 : 9,300 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 100 m Marche x 2
- **Travail Interval-Training (Base 4'00''/4'10'' au 1500 m) :**
 - **10 x 200 m en 32''- 33''** Récupération 200 m Footing x 9 = 3,800 Kms

Footing Récupération 2 Kms

<u>TOTAL SEMAINE N° 24 : 33,900 Kms</u>
--