

Lundi 15 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

Mardi 16 Juin 2026 : 8,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Résistance Vitesse (Base 4'00''/4'15'' au 1500 m) : (Avec Pointes)**
 - **15 x 100 m en 16''/17''** Récupération 100 m Footing x 15 soit 3,000 Kms
- Footing Récupération 5 x 400 m = 2,000 Kms

Vendredi 18 Juin 2026 : 6,200 Kms

- Footing 30' à 4'50'' (65% VMA) = 6,200 Kms

Samedi 19 Juin 2026 : 7,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 2 x 100 m Marche
- **Compétition Piste Meeting CHANTENAY :**
 - **1500 Mètres en**

Footing Récupération 2 Kms dont 4 x 100 m en Accélération Progressive

<u>TOTAL SEMAINE N° 25 : 28,400 Kms</u>
--