

Wilson

Mardi 07 Octobre 2025: 6,000 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- Footing cool 4 Kms

Mercredi 08 Octobre 2025 : 11,100 Kms

- Footing Echauffement 2,700 Kms (3 tours dans le bois)
- Gammes + Gainage
- **Travail VMA : 30''/30'' 105 % VMA soit 166 M sur Piste :**
 - o **3 x 10'00'' (2,000 Kms) Récupération 2 x 800 m Total = 7,600 Kms**
Footing Récupération 2x400 m = 0,800 Km

Vendredi 10 Octobre 2025 : 7,000 Kms

- Footing 5 Kms
 - 3 x 400 m en dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
 - Footing 800 m
- Etirements**

Dimanche 12 Octobre 2025 : 11,750 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85/90% VMA :**
 - o **6 x 3' à 3'30''/3'40'' (850/820 m) Récupération 5 x 1'30'' à environ 4'30'' (330 m) soit 6,750 Km**
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 41 : 35,850 Kms