Wilson

Mardi 27 Octobre 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 28 Octobre 2026 : 11,000 Kms

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 168 M sur Piste ou en ligne droite :**
  - **2 x 15'00'' (6,000 Kms)** Récupération 800 m Total = 6,800 Kms
- Footing 3 x 400 m = 1,200 Km

Vendredi 30 Octobre 2026 : 7,700 Kms

- Footing Cool 5,000 Kms
- Gammes + **Gainage**
- 3 x 400 m dont **6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m
-

Dimanche 01 Novembre 2026 : 9,630 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail Fartlek Nature 85% VMA :**
  - **1' (285m) – 2' (570m) – 3' (855m) – 3' (855m) – 2' (570m) – 1' (285m) à 3'30'' au Km** Récupération 30'' (110m) – 1'00'' (220m) – 1'30'' (330m) – 1'30'' (330m) - 1'00'' (220m) à environ 4'35'' (65%) soit 4,630 Kms
- Footing Récupération 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 44 : 35,130 Kms