

Mardi 25 Novembre 2025 : 6,000 Kms

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

Mercredi 26 Novembre 2025 : 11,500 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + Gainage + Proprioception
- **Travail Nature 90% VMA :**
 - o **8 x 500 M (4,000 Kms) avec buttes en 3'20''/3'30'' au Km Récupération 7 x 500 m**
- Footing Récupération 1,000 Km

Vendredi 28 Novembre 2025 : 6,600 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 30 Novembre 2025 : 11,000 Kms

- Footing Echauffement cool 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- **Travail Nature :**
 - o **Footing 8 Kms à 4'25'' au km soit 35'20'' au total**
- Footing Récupération cool 1 Km

<u>TOTAL SEMAINE N° 48 : 35,100 Kms</u>
--