# Armel

**Mardi 03 Novembre 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 04 Novembre 2026 : 9,600 Kms**

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 170 M sur Piste :**
  - **1 x 20' (4,000 Kms)** Récupération 800 m Total = 4,800 Kms
- **Travail Départ Cross :**
  - **3 x 200 m** dont 100 m départ + 100 m allure cross Récupération 2 x 200 m Marche
- Footing 0,800 Km

**Vendredi 06 Novembre 2026 : 6,700 Kms**

- Footing cool 5,000 Kms
- **4 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 3 x 100 m
- Footing 1 km

**Samedi 07 Novembre 2026 : 10,195 Kms**

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail Aérobie : 80% VMA sur Piste :**
  - **3 x 5' à 3'40'' (1,365 Kms)** Récupération 2 x 2'30' (550 m)' à 4'30'' Total = 5,195 Kms
- Footing 2,000 Kms

**TOTAL SEMAINE N° 45 : 33,295 Kms**