

## Elise

### Mercredi 22 Avril 2026 : 7,700 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + **Gainage**
- 2 x 400 m dont **3 x 100 m en Accélération Progressive**
  
- **Travail Résistance (Base 5'30" au 1500 m) : (Avec Pointes)**
  - **500 m en 1'52" – 400 m en 1'28" – 300 m en 64" – 200 m en 41'5** Récupération 200 Marche 200 Footing, 100 Marche 200 Footing, 100 Marche 100 Footing + 400 m soit 2,700 Kms
  
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

### Vendredi 24 Avril 2026 : 6,640 Kms

- Footing 3 Kms
- P.P.G + Gammes
- **Travail Vitesse :**
  - **(40 m – 50 m -60 m – 80) x 2** Récupération Complète 50 m – 60 m – 80 m + 400 m entre les 2 séries = 1,640 Km
- Footing 2 Kms

### Samedi 25 Avril 2026 : 7,000 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3 x 100 m en Accélération Progressive Récupération 2 x 100 m Marche
  
- **Compétition Piste Vaurouzé LE MANS :**
  - **1500 Mètre en**

Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

**TOTAL SEMAINE N° 17 : 21,340 Kms**