Elise

Mercredi 04 Novembre 2026 : 8,600 Kms

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 140 M sur Piste :**
  - **1 x 15' (3,000 Kms)** Récupération 800 m Total = 3,800 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 : 5,700 Kms

- Footing Cool 4,000 Kms
- **5 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 4 x 100 m
- Footing récupération 0,800 Km

Dimanche 08 Novembre 2026 : 9,135 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **Cross de l'USM Le Mans** :
  - **COURSE 3,535 KMS**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

TOTAL SEMAINE N° 45 : 23,435 Kms