

## Inès

### Mercredi 10 Décembre 2025 : 10,600 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- Gammes + Gainage
- Travail Nature :
  - o Footing cool 40' soit environ 6, 700 à 7,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

### Vendredi 12 Décembre 2025 : 5,000 Kms

- Footing échauffement 2,000 Kms
- Gammes
- Footing 3,000 Kms
- SPORT COLLECTIF

### Dimanche 14 Décembre 2025 : 0 Km

- Repos complet

<b><u>TOTAL SEMAINE N° 50 : 15,600 Kms</u></b>
--