

Loane

Mardi 21 Avril 2026 : 5,800 Kms

- Footing cool 4,000 Kms
- 2 x 400 m dont 4 x 100 m en Accélération Progressive
- Footing 1 km

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 5'05" au 1500 m) : (Avec Pointes)**
 - 500 m en 1'44" – 400 m en 1'22" – 300 m en 60" – 200 m en 38"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 : 27,140 Kms