Loane

Mardi 03 Novembre 2026 : 6,800 Kms

- Footing cool 4,000 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 142 M sur Piste :**
  - **1 x 15'/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 : 5,900 Kms

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

Samedi 07 Novembre 2026 : 9,310 Kms

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail Aérobie : 80% VMA sur Piste :**
  - **3 x 5' à 4'25'' (1,130 Kms)** Récupération 2 x 2'30' (460 m)' à 5'25'' Total = 4,310 Kms
- Footing 2,000 Kms

TOTAL SEMAINE N° 45 : 31,610 Kms