

Loane

Mardi 09 Décembre 2025 : 5,600 Kms

- Footing cool 4,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Mercredi 10 Décembre 2025 : 10,600 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- Gammes + Gainage
- **Travail Nature :**
 - **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**

<u>TOTAL SEMAINE N° 50 : 21,200 Kms</u>
--