Lou

Mercredi 04 Novembre 2026 : 8,460 Kms

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail aérobie à 80% VMA sur Piste :**
  - **3 x 5' (1,170 Kms) 4'16'' au Km** Récupération 2 x 2'30'' (475m) à 5'15'' au Km Total = 4,460 Kms
- Footing 1,000 Km

Vendredi 06 Novembre 2026 : 6,000 Kms

- Footing Cool 4,000 Kms
- **5 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 5 x 100 m **(si possible)**
- Footing 1 Km

Dimanche 08 Novembre 2026 : 9,150 Kms

- **Travail Aérobie Nature à 70% VMA :**
  - **45' Train à 4'55'' au Km** soit 9,150 Kms

TOTAL SEMAINE N° 45 : 24,610 Kms