

# MINIMES H & F

## Mercredi 22 Avril 2026 : 7,300 Kms

- Footing échauffement 2 Kms
- Gammes
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
  
- **Travail Interval-Training (Base 3'30''- 3'35'' au 1000 m) :**
  - **6 x 300 m en 63''- 64''5** Récupération 5 x 300 m
  
- Footing Récupération 3 x 400 m = 1,200 Km

## Samedi 18 Avril 2026 : 5,600 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- Gammes
- **3 x 100 m en Accélération Progressive** Récupération 3 x 100 m

### COURSE Vaurouzé LE MANS :

- **COURSE 1000 M en**
  
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

**OU**

## Dimanche 19 Avril 2026 : 8,840 Kms

- **Travail Endurance Fondamentale à 70 % :**
  - Footing Rapide 30' à 5'55'' au km soit 5,100 Kms

### Travail Côtes :

- **4 côtes de 30'' (110 m) Allure cross** Récupération rapide en descente x 4 (110m) Récupération Footing 5' (900 m) = 1,780 Kms
- **4 côtes de 30'' (120 m) Allure en rythme** Récupération footing en descente x 4 (120m) = 0,960 Km
  
- Footing Récupération 1 Km

- **BADREAU-JUGE Pauline :**
- **PAINEAU Manon :**
- **ROCHARD Thaïs :**