

Noë G.

Mercredi 22 Avril 2026 : 8,300 Kms

- Footing échauffement 3 Kms
- Gammes
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**

- **Travail Interval-Training (Base 2'55"/3'00" au 1000 m) : (Avec Pointes)**
 - o **6 x 300 m en 53" - 54"** Récupération 5 x 300m

- 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 :**
 - o **(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 : 6,500 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 :**
 - o **1000 Mètre en**

Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

TOTAL SEMAINE N° 17 : 21,440 Kms