

# Noë

## Mardi 21 Avril 2026 : 7,800 Kms

- Footing cool 6,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 1 km

## Mercredi 22 Avril 2026 : 7,700 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + **Gainage**
- 2 x 400 m dont **3 x 100 m en Accélération Progressive**
- **Travail Résistance (Base 2'00" au 800 m) : (Avec Pointes)**
  - o **500 m en 1'16" – 400 m en 60" – 300 m en 44" – 200 m en 29"5** Récupération 200 Marche 200 Footing, 100 Marche 200 Footing, 100 Marche 100 Footing + 400 m soit 2,700 Kms
- 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 : 7,000 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 **1500 Mètre en**

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

## DIMANCHE 26 Avril 2026 : 12,400 Kms

- **Travail Endurance Fondamentale à 70 % :**
  - o **Footing Cool 45' à 4'25" au km soit 10,200 Kms**

**TOTAL SEMAINE N° 17 : 39,340 Kms**