

ADRIEN

Lundi 06 Novembre 2023 : 8,200 Kms

- Footing Echauffement 5 Kms à 4'19" au Km
- 3 x 400 m dont 6x100 m en Accélération Progressive
- Footing Récupération 2 Kms

Mercredi 08 Novembre 2023 : 10,400 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- Travail VMA : 30"/30" à 105 % VMA soit 171 M sur Piste :
 - o 3 x 10' (6 Kms) Récupération 400 m x 3 = 7,200 Kms
- Footing Récupération 3x400m = 1,200 Km

Jeudi 09 Novembre 2023 : 8,000 Kms

- Footing Cool 8 Kms à 4'19" au Km

Vendredi 10 Novembre 2023 : 7,200 Kms

- Footing 4 Kms à 4'19" au Km
- 3 x 400 m dont 6 x 100 m en Accélération Progressive
- Footing Récupération 2 Kms
- **Etirements**

Dimanche 12 Novembre 2023 : 11,300 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- Travail Fartlek Nature
 - o 2' 1' 2' 1' 2' à 3'20" au Km soit 600 m (2') et à 3'15" au km soit 310 m (1')
Récupération 1' x 4 à 4'19" (230 m) soit au Total 3,340 Kms
- Footing 1 km
- Travail Côtes :
 - 6x150 m en Accélération Progressive Récupération Footing 150 m x 5 soit 1,650 Km
- Footing 2 Kms

TOTAL SEMAINE N° 45 : 45,100 Kms