

Vendredi 21 Novembre 2025 : 7,000 Kms

- Footing échauffement 2,000 Kms
- Gammes + Travail Foulée
- Footing 3,000 Kms
- 3 x 400 m **dont 6 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 800 m

Dimanche 23 Novembre 2025 : 9,560 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **Course Cross d'ALLONNES** :
 - **COURSE 3,960 KMS en**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

<u>TOTAL SEMAINE N° 47 : 16,560 Kms</u>
--