

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 : 10,400 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes + **Gainage**
- 2 x 400 m dont 3 x 100 m en Accélération Progressive
- **Travail Interval-Training sur Piste (base : 9'00'' au 3000 m) : (Avec Pointes)**
 - o 4 x 1000 m en 3'00''-3'05'' Récupération 3 x 200 m Marche
- Footing Récupération 5 x 400m = 2,000 kms

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

Dimanche 26 Avril 2026 : 14,340 Kms

- **Travail Endurance Fondamentale à 75 % :**
 - o Footing Rapide 45' à 4'15'' au km soit 10,600 Kms
- **Travail Côtes :**
 - o 4 côtes de 30'' (110 m) Allure cross Récupération rapide en descente x 4 (110m) Récupération Footing 5' (900 m) = 1,780 Kms
 - o 4 côtes de 30'' (120 m) Allure en rythme Récupération footing en descente x 4 (120m) = 0,960 Km
- Footing Récupération 1 Km

TOTAL SEMAINE N° 17 : 39,180 Kms