Wilson

Mardi 03 Novembre 2026 : 6,800 Kms

- Footing cool 5,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération Progressive**
- Footing 1 km

Mercredi 04 Novembre 2026 : 10,000 Kms

- Footing Echauffement 3 kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' 100% VMA soit 168 M sur Piste ou en ligne droite :**
  - **1x 20'00'' (4,000 Kms)** Récupération 800 m Total = 4,800 Kms
- **Travail Départ Cross :**
  - **3 x 200 m** dont 100 m départ + 100 m allure cross Récupération 2 x 200 m Marche
- Footing 3 x 400 m = 1,200 Km

Vendredi 06 Novembre 2026 : 7,100 Kms

- Footing Cool 5,000 Kms
- **6 x 100 m en Accélération Progressive Récupération 5 x 100 m**
- Footing 1 Km
-

Dimanche 08 Novembre 2026 : 9,645 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **Cross de l'USM Le Mans** :
  - **COURSE 4,045 KMS**
- Footing Récupération 2 Kms dont **4 x 100 m en Accélération progressive**

TOTAL SEMAINE N° 45 : 33,545 Kms