

Mardi 18 Novembre 2025: 6,000 Kms

- Footing Echauffement 2 Kms
- P.P.G. + Gammes
- Footing cool 4 Kms

Mercredi 19 Novembre 2025 : 8,200 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- Gammes
- **Travail VMA : 30''/30'' à 105 % VMA soit 166 M sur Piste :**
 - **1 x 20'00'' (4,000 Kms)**
- Footing Récupération 400 m Marche + 800 m Footing

Vendredi 21 Novembre 2025 : 6,600 Kms

- Footing échauffement 2,000 Kms
- Gammes + Etirements
- Footing 3,000 Kms
- 2 x 400 m **dont 4 x 100 m en Accélération**
- Footing 800 m

Samedi 22 Novembre 2025 : 13,600 Kms

- Footing Echauffement 3 Kms
- P.P.G. + Gammes
- 3x100 m en Accélération Progressive Récupération 3x100 m
- **Course 10 Kms d'ALLONNES :**
 - **COURSE 10 KMS en**

<u>TOTAL SEMAINE N° 47 : 34,400 Kms</u>
--