

ENTRAINEMENTS DU 4/11 au 16/12

Date	Entraînements
04/11/26	2 séries de 8x200m avec 40'' de récup et 3' entre 2 séries
11/11/26	2 séries de 6x400 avec 1'15'' de récup et 3' entre 2 séries
18/11/26	5 pyramides d'effort (3' à 80%VMA, 2' à 100% VMA) 3' de récup active
25/11/26	6 X 4' avec R=1'45 en marchant ou footing lent
02/12/26	5 x 1000' avec 2'15'' de récup
09/12/26	2 séries de 6 x ($\frac{3}{4}$ de tour de piste à 100% de VMA / $\frac{1}{4}$ de tour en récup active) avec 3' entre 2 séries
16/12/26	3 séries de 6' de petit train suivi d'un pot de fin d'année !
	Chaque entraînement débutera par 5-8' d'éducatif

Rendez vous tous les mercredis autour du terrain de football au stade des Petits Marais (côté gauche du stade) à 18h45