

PROGRAMME ÉTÉ 2024

				Footing	corps de séance			récup,	Footing
Semaine 1	15-juil	Lundi			footing facultatif ou renfo à la maison				
	au	Mercredi	VMA	20'	10	fois	200 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi		20'	5	fois	1 km	2'
	21-juil	Dimanche	Allure Marathon		Sortie longue				
Semaine 2	22-juil	Lundi			footing facultatif ou renfo à la maison				
	au	Mercredi	VMA	20'	7	fois	300 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi		20'	4	fois	1,5 km	2'
	28-juil	Dimanche	Allure Marathon		Sortie longue				
Semaine 3	29-juil	Lundi			footing facultatif ou renfo à la maison				
	au	Mercredi	VMA	20'	6	fois	400 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi		20'	3	fois	2 km	2'
	04-août	Dimanche	Allure Marathon		Sortie longue				
Semaine 4	05-août	Lundi			footing facultatif ou renfo à la maison				
	au	Mercredi	VMA pyramide	20'	2 (200 + 300 + 400 + 300 + 200)			200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi		20'	1 km + 1,5 km + 2 km + 1,5km			2'
	11-août	Dimanche	Allure Marathon		Sortie longue				
Semaine 5	12-août	Lundi			footing facultatif ou renfo à la maison				
	au	Mercredi	VMA	20'	5	fois	500 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi		20'	4	fois	2 km	2'
	18-août	Dimanche	Allure Marathon		Sortie longue				
Semaine 6	19-août	Lundi			footing facultatif ou renfo à la maison				
	au	Mercredi	VMA	20'	4	fois	600 m	200m actif	10'
		Vendredi	Allure Semi		20'	2	fois	4 km	2'
	25-août	Dimanche	Allure Marathon		Sortie longue				