

Pré - Hautil

23 avril 2025

Ech : Footing+gammes 25'

2 à 3 x

➤ **1200m** 85% vma r=1'45" trot

➤ **400m** 90% vma r=100m trot

➤ **200m** 95% vma r=100m trot

➤ **100m** 100 % vma **R=2'45" marche/trot**

+ Ra

Ekiden Pontault

23 avril 2025

Ech : Footing+gammes 25'

➤ **5x300m** 100% vma r=100m trot)

R=2'30" marche/trot

➤ **1000m** al. 10km

+ Ra

Pré - Hautil

week du 26 avril

Footing 25' +



1h05'

- ✓ **acc. 12'** 80% vma (r=4' footing)
 - ✓ **acc. 6'** 85% vma (r=2' footing)
 - ✓ **acc. 3'** 90% vma (r=1' trot)
 - ✓ **acc. 1'30"** 95% vma (r=30" trot)
 - ✓ **acc. 30"** 100% vma
- + footing 10'

Ekiden Pontault

Samedi 26 avril

Footing 25'-30'

➤ **5x20"/40"** acc. Progr.