

PLAN DE REPRISE DU 17 au 30 août 2026

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
1	17	18	19	20	21	22	23
<i>Dévelop. Général</i>		Footing 30 à 45'	Marche 1h00	Footing 30' + 6 lignes droites (100 m en relâchement)		Footing 40' avec 3 x 5' (essoufflement modéré/aisance respiratoire)	Footing ou marche 1h00 Ou vélo cool
<i>volume</i>							
		Footing		Footing		Endurance active	Endurance Fondamentale
2	24	25	26	27	28	29	30
<i>Dévelop. Général</i>		Footing 20' + gammes 2 (4 x 20'' accélér°) r'30'' Objectif : Placement de la foulée sans aller trop vite	Footing 40'	Footing 40' + gammes 7 x 30'' en côte (tempo en relâchement) r' descente		Footing 40' avec 3 x 7' (entre semi et marathon)	Footing 1h00 Ou marche ou vélo
<i>volume</i>							
		VMA intensive		Côtes		Endurance Active	Endurance Fondamentale