

Semaine du 20 au 26 Novembre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn ou Repos	30mn de footing	Footing 45mn 6*100m Récup: 100m trot	10 côtes 1mn	Repos	Footing doux 30mn + 6*100m Récup: 100M trot Joyeux Noël	Footing 1h
Description	Footing à 75%VMA	+ Renforcement musculaire dynamique	Récup descente au trot 100% VMA	Récup: 60sec trot	Repos	Récup: 100m trot	Footing digestif 60mn