

Hors-Stade

Semaine du 25/06...au 01/07/ 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing récupération 45mn Ou repos	10* 30sec très vite	Repos	6 à 8 500m	Repos	Footing 30mn + 6 Accélérations 70% VMA	Footing 1h + 6*100m ou
Description	70% VMA	100% VMA Récup 30 sec trot	Repos	Récup. 100m marche , 100m trot 100% VMA	Repos	Ou Footing 50mn Sur terrain vallonné 75% VMA	Compétition : Foulée des iles (vincennes) 10 et 5 km

Observation :

En rouge : ceux qui veulent courir la foulée des îles à Vincennes