

**Toutes les séances sur piste ou rapide sont précédées de 20' à 30' de footing d'échauffement 70 à 75% de la VMA+
10' de retour au calme en fin de séance + étirements passifs*

Semaine du 07 au 13 Juin 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	10*400m	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	Compétition 10km Cavale L'Haye les Roses	Footing de récupération 50mn	Footing 1h00 + 6 accélérations
Description	Footing à 75%VMA	r : 100m trot 95%VMA	Repos	<i>Footing 70%VMA</i>	20h30	Footing 70-75% VMA	80-85%VMA