



Hors-Stade

Semaine du 21 /11...au 27/11/ 2011

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	Footing de récupération 50mn + 6* 100m 100% VMA	Footing 50mn	10*200 100%VMA	Repos	Footing de 50mn + 8 ou10 * 1mn 90 à 95 VMA	Footing sur terrain vallonné 1h15 à 1h30
Description	Repos	Récup: 100m marche	Footing à 75%VMA	Récup. : 100m trot	Repos	Récup: 1mn trot	Footing à 75%VMA

Nota : **Mercredi**, José sera à Vincennes à **18h30** pour 15km sur un parcours éclairé, douche et vestiaires individuels gratuits. Prévoir petit Cadenas.