

## Hors-Stade

**Semaine du 09/01...au 15/01/ 2012**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn ou Repos	2 (5*400m)	Footing 50mn	10 diagonales	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	Chpt départ 94 Cross long
Description	Footing 75% VMA	r : 100m trot R : 2mn30 entre chaque série 95%VMA	Footing à 75% VMA	Récup largueur au trot	Repos	Footing 70%VMA	Parc du Tremblay

Nota : **mardi à 20H : 30mn infos sur les runnings**