

Hors-Stade

Semaine du 19/03...au 25/03/ 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn	Footing 50mn + 6* 100m + Etirements passifs	Repos	2 * 8* (30 sec. vite- 30sec. Lente) + Etirements passifs	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	Semi marathon Ou 10km
Description	70% VMA	75% VMA	Repos	Récup. : 1mn entre les séries 100% VMA	Repos	Footing 70% VMA	Nogent sur marne

OBSERVATIONS :

En rouge uniquement ceux qui préparent le semi de Nogent, le marathon de Paris.