

Semaine du 26 Avril au 02 Mai 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	repos	8*500m	Footing 45mn Ou Repos	4*1000m	Repos	10 côtes de 30 sec.	Footing 60mn dont 6 accélérations sur 100m à 100%VMA
Descript°	repos	récup. 100m trot 95%VM A	Footing à 75%VMA	Vit : 3'15- 3'20 Récup 100m marche, 100m trot	Repos	Récup. descente au trot 100% VMA	75%VMA