

Semaine du 26 Septembre au 02 Octobre 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	1 ou 2 séries 10*200m	Footing 50mn	500m-1000m- 1500m-2000m- 2000m-1000m- 500m	Repos	Footing 50mn	Footing 1h15mn Dont 2* 10mn allure compétition
Description	Repos	r : 45 sec Trot, entre série R : 3mn 105%VMA	Footing à 75%VMA	R : 100m marche, 100m trot 75%VMA	Repos	75%VMA	70 à 75% FCM

Observation :

❖ En rouge uniquement pour ceux qui font le 5 km