

## Semaine du 22 au 28 Novembre 2010

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Type de séance</b>	Footing 50mn ou Repos	Footing de récupération 50mn + 6*100m	Footing 50mn	10 * 30sec vite	Repos	Echauffement 30mn + 10*1' vite	<b>Footing 1h15 sur terrain valloné</b>
<b>Description</b>	Footing 75% VMA	Récup. : t	Footing à 75%VMA	Récup: 30sec trot	<b>Repos</b>	Récup:1' trot	Footing à 75%VMA