

\*Toutes les séances sur piste ou rapide sont précédées de 20' à 30' de footing d'échauffement 70 à 75% de la VMA+ 10' de retour au calme en fin de séance + étirements passifs

**Semaine du 14 au 20 Mars 2011**

**\*Observations :**

**Ceux qui ne participent pas à l'ekiden feront jeudi : 8\*200m à 100% VMA récup 1mn.**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de Séance	Repos	Footing de récupération 50mn + 6 diagonales	Repos	6 à 8 * 500m	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	<b>EKIDEN 9H</b>
Description	Repos	Récup largeur au trot Étirements passif	Repos	Récup 100m trot 85 à 90%VMA	Repos	Footing 70%VMA	Parc de choisy

