



Hors-Stade

Semaine du 17 /10 au 23/10/2011

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	2 séries 10*30sec.	Footing 45mn à 1h00	10 côtes de 30secondes	Repos	Footing 60mn	Footing1h15 75% FCM
Description	Repos	r : 30sec. Trot R : 3mn 105% VMA	Footing à 75% VMA	Récup. : descente en marchant	Repos	75% VMA	Dont 2*10mn 80 à 85% FCM R : 2mn trot

Nota : **Mercredi**, José sera à Vincennes à **18h30** pour 15km sur un parcours éclairé, douche et vestiaires individuels gratuits. Prévoir petit Cadenas.