

Semaine du 29 Novembre au 05 Decembre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn ou Repos	10 * 300m	Footing 60mn	10 * 300m	Repos	Echauffement 30mn + 10*45sec vite	Footing 1h30 sur terrain vallonné
Description	Footing à 75%VMA	Récup: 45sec 90 à 100% VMA	Footing à 75%VMA	Récup. : 1mn	Repos	Récup:45sec trot	dont 10mn entre 80-85%VMA