

Semaine du 08 au 14 Février 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing de récupération 50mn Ou repos	Footing 50mn+ 6*100m	Footing 60mn	10 ou 15 * 200m	Repos	Footing 30mn+ 6*100m	compétition
Description	Footing à 75%VMA	Footing à 75%VMA	Footing à 75%VMA	r : diagonale 90%VMA	Repos	Footing à 75%VMA	15km de Charenton