

Hors-Stade

Semaine du 19/12...au 25/12/ 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	50mn Footing de récupération + 6* 100m + gainage	repos	10* 200m	Repos	footing 30mn + 6*100m	JOYEUX
Description	Footing à 75%VMA	Récup: 100m trot 100% VMA	repos	Récup: diagonale trot 100% VMA	Repos	Bon réveillon	Nöel

Nota : Pour ceux qui le désirent : **Possibilité de repos pdt cette période de fête ; maintenir 1 footing de 30 à 60mn tous les 2 jours**