

## **10km route du 3 Avril 2011.**

*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 28 Mars au 03 Avril 2011

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>	<b>Samedi</b>	<b>Dimanche</b>
<b>Type de séance</b>	Repos 50mn Ou repos	8 à 10*500m	Repos	8 à 10 * diagonales	Repos	Footing doux 30mn + 6 accélérations	<b>Compétition 10km Humarathon</b>
<b>Description</b>	Footing à 75%VMA	R : 100m , trot 92%VMA		r :largueur au tro 85 à90% VMA	Repos	70%VMA	<b>Championnat De France 10km Vittel</b>

## Semi marathon humarathon 2011.

*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 20 Mars au 27 Mars 2011**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	8 à 10*500m	Repos	10 * diagonales	Repos	Footing doux 30mn + 6 accélérations	<b>Compétition 10km Humarathon</b>
Description		R : 100m trot 92%VMA	Repos	r :largueur au trot 85 à90% VMA	Repos	70%VMA	<b>Semi</b>