

## Hors-Stade

**Semaine du 26/03...au 01/04/ 2012**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de séance</b>	Footing 50mn Ou repos	Footing 50mn + 10* 100m	Footing 50mn	6 ou 10 * 1000m	Repos	Footing 50mn	Footing 1H30 Ou 1h45 dont 3*3mn allure compétition Récup 3mn trot : 75%VMA
<b>Description</b>	Footing à 75% VMA	Footing à 75% VMA Récup : 100m marche	Footing à 75% VMA	R : 100m marche, 100m trot 90-95% VMA	Repos	Footing à 75% VMA	entre 70-75% VMA

## Hors-Stade

**Semaine du 02/04...au 08/04/ 2012**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	8 Ou <b>10</b> * 500m	Footing 50mn	8 ou <b>10</b> * diagonales	Repos	Footing doux 30mn + 6 sur 100m accélérations	Humarathon
Description	Repos	<b>R : 100m trot</b>	Footing à 75% VMA	<b>r : largeur au trot 85 à90% VMA</b>	Repos	70%VMA	<b>10km : 9H30</b> Ou <b>Semi-marathon 10H30</b>

**Remarque :** En rouge uniquement pour ceux qui vont courir le semi-marathon.