

**Semaine du 13 au 19 Juin 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>	<b>Repos</b>	<b>10 * 200m</b>	<b>Footing 60mn</b>	<b>Etirements passifs</b>	<b>Footing 30mn + 3 à 6 de 10sec. Accélérations vite</b>	<b>Compétition Chevilly</b>	<b>Footing de récupération 50mn + étirements passifs</b>
<b>Description</b>	<b>repos</b>	<b>r : 100m trot 95% VMA</b>	<b>Footing 75% VMA</b>	<b>Repos</b>	<b>Récup 100m marche  70%VMA</b>	<b>5 et 10 km</b>	<b>70%VMA</b>