

Alain HOPPE
Entraîneur Hors-Stade
Tél....: 06 25 50 76 15



Hors-Stade

Semaine du 27 /11...au 04/12/ 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	10* côtes de 40sec	Footing 50mn	8 à 10 * 600m	Repos	Footing 50mn + 6* 10sec très vite	Footing 1h15
Description	Footing à 75% VMA	Récup: descente au trot 100% VMA	Footing à 75% VMA	Récup: 100m marche, 100m trot 98% VMA	Repos	Récup: 200m trot Footing à 75% VMA	dont 10mn entre 80-85% VMA

Nota : **Mercredi**, José sera à Vincennes à **18h30** pour 15km sur un parcours éclairé, douche et vestiaires individuels gratuits. Prévoir petit Cadenas.