

10 km et Semi Marathon de Nogent 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

Observations :

.Sur les séances mardi, jeudi et dimanche en rouge sont marquées les séries ou distance ou temps concernant le 10km.

.Les autres jours sont communs à tous.

Semaine du 21 au 27 Février 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	10* 300m ou 10*500m	Footing 60mn	3 ou 4*2000m	Repos	Footing 50mn	Footing 1h30 2h00 75%VMA
Description	Footing à 75%VMA	r : 100m trot 95%VMA	Footing à 75%VMA	vit : 10% plus vite que l'allure compétition récup. 3mn	Repos	Footing à 75%VMA	dont 2*3mn ou 3*10mn allure compétition

