

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



## Hors-Stade

**Semaine du 10 /09...au 16/09/ 2012**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de séance</b>	Repos	8 à 10 * 300m	Footing 45mn à 1h00	8 à 10 * 500m	Repos	Footing 45mn	Footing 1h30
<b>Description</b>	Repos	R : 100m trot 100% VMA	Footing à 75% VMA	95% VMA R :100m marche, 100m trot	Repos	Finir par 6*100m Vite R : 100m marche 75% VMA	Footing à 75% VMA