

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



Hors-Stade

Semaine du 26 Novembre au 02 Décembre 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Footing 50mn Ou Repos	8 à 10 * 300m	Footing 50mn Ou Repos	8 ou 10 500m	Repos	Footing 50mn	Séance de côtes Au parc de sceaux
Description	Footing 75% VMA	105- 110 % VMA Récup : 100m trot	Footing 75% VMA	R : 200m trot 100% VMA	Repos	Footing à 75% VMA	RDV 10H Entrée du chateau

Informations :

- Si possible Prévoir les pointes pour la séance du mardi
- Dimanche séance en ma présence au parc de Sceaux