

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



## Hors-Stade

**Semaine du 07 /11...au 13/11/ 2011**

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de Séance</b>	Footing 50mn Ou repos	10* 300m	Footing 60mn	10* 500m	Repos	Echauffement 30mn + 10*45sec vite	Footing 1h30
<b>Description</b>	Footing à 75% VMA	Récup: 100m trot 85 à 90% VMA	Footing à 75% VMA	Récup: 1mn 30 85 à 90% VMA	Repos	Récup:45sec trot	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.