

Semaine du 03 au 09 Mai 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	2 (5*500m)	Footing 60mn	2 * 3000m	Repos	Footing 50mn	footing1h30
Description	Footing à 75%VMA	r : 100m trot R : 2mn30 entre chaque série 95%VMA	Footing à 75%VMA	R : 2mn30 85 à 90%VMA	Repos	Footing 75% VMA	dont 10mn entre 80-85%VMA