

## Semaine du 19 au 25 Septembre 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Type de séance</b>	Repos	6 ou 10*300m	Footing 1h	500m 1000m 2000m 1000m 500m	Repos	Footing 50mn	Footing 60mn Sur terrain vallonné
<b>Description</b>	Repos	r : 100m trot 100%VMA	75%VMA	R : 100m marche, 100m trot 75%VMA	Repos	Dont Finir par 6*100m Vite R : 100m marche 75%VMA	Dont Finir par 6*100m Vite R : 100m marche 75%VMA

### Observation :

- En rouge uniquement pour ceux qui font le 5 km