



Hors-Stade

Semaine du 26 /12...au 01/01/ 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	10*30sec vite	Footing 45mn 6*100m Ou repos	10 côtes 1 mn	Repos	Footing doux 30mn + 6*100m Récup: 100m trot	BONNE ANNEE
Description	Footing à 75% VMA	Récup 30sec au trot 100% VMA	Footing à 75% VMA	Récup descente au trot 100% VMA	Repos	Récup: 100m trot	Footing digestif 60mn

Nota : **Période de vacances des gardiens : pas de disponibilité des installations uniquement local ASFI .**