



## Hors-Stade

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Type de séance</b>	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	<b>BONNE ANNEE</b>
<b>Description</b>	Footing à 75% VMA	Récup 30sec au trot 100% VMA	Footing à 75% VMA	Récup descente au trot 100% VMA	Repos	Récup: 100m trot	<b>Footing digestif 60mn</b>

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