



Hors-Stade

Semaine du 10 au 16 Décembre 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	50mn Footing de récupération + 10* 100m + gainage ou * test VMA	Footing 60mn Ou Repos	10* 30sec vite	Repos	footing 30mn + 6*100m	compétition
Description	Footing à 75% VMA	Récup: 100m trot 100% VMA	Footing à 75% VMA	Récup: 30 sec lente 100% VMA	Repos	Récup: 100m trot	Corrida De Thiais

* Pour ceux qui n'étaient pas en compétition ce week-end test VMA : sur 2000m