

## Hors-Stade

**Semaine du 10 au 16 Décembre 2012**

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

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