

Semaine du 15 au 21 Novembre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn ou Repos	10*400m	Footing 50mn	10*200m	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	Compétition
Description	Footing 75% VMA	r : 100m trot 95%VMA	Footing à 75%VMA	r : 100m trot 100%VMA	Repos	Footing 70%VMA	CROSS DU VAL DE MARNE Parc de choisy