

Semaine du 02 au 07 Novembre 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn ou Repos	10 côtes de 30secondes	Footing 50mn	10* 400m	Repos	Echauffement 30mn + 10*30sec vite	Footing 1h15
Description	Footing 75% VMA	Récup : Descente en marchant	Footing à 75%VMA	Récup: 60sec trot	Repos	Récup:30sec trot	Footing à 75%VMA