

## Semaine du 02 au 07 Novembre 2010

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