

Semaine du 01 au 07 Mars 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	8 à 10 * 300m	Footing 45mn	500m-1000m- 2000m- 2000m- 1000m-500m	Repos	Footing 45mn Sur terrain vallonné	Footing 1H00 ou 1h30 dont 6 accélérations sur 100m à 100%VMA
Description	Repos	r : 100m trot 110%VMA	Footing à 75%VMA	R : 100m marche, 100m trot 85 à 90%VMA	Repos	Footing à 75%VMA	entre 70-75%VMA

Observation :

Ecrit en rouge le nombre de répétitions ou temps d'entraînement pour ceux qui font le 10km