

10 km et Semi Marathon de nogent 2011

**Toutes les séances sur piste ou rapide sont précédées de 20' à 30' de footing d'échauffement 70 à 75% de la VMA+ 10' de retour au calme en fin de séance + étirements passifs*

Observations :

.Sur les séances mardi, jeudi et dimanche en rouge sont marquées les séries ou distance ou temps concernant le 10km.

.Les autres jours sont communs à tous.

Semaine du 07 au 13 Mars 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de Séance	Repos	2 ou 1 X 8 X 30 sec.vite- 30sec. Lente)	Repos	Footing 30mn + 6 ou 10 diagonales	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	10km De Nogent 11H15
Description	Repos	Récup. : 1mn entre les séries 100%VMA	Repos	Récup largeur au trot Étirements passif	Repos	Footing 70%VMA	Semi marathon De Nogent 9H15

