

Hors-Stade

Semaine du 05/03...au 11/03/ 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	8 ou 10*400m	Footing 60mn	4(1000 + 500) Ou 10* 1000m	Repos	Footing 50mn + 6* 10sec très vite	Footing 1h15 Ou 1H30 Ou 2h15
15	Footing à 75% VMA	récup: 200m trot 100% VMA	Footing à 75% VMA	Récup: 100m marche, 100m trot 98% VMA	Repos	Récup: 200m trot Footing à 75% VMA	dont 10mn entre 80-85% VMA

OBSERVATIONS :

En rouge uniquement ceux qui préparent le semi de Nogent , le marathon de Paris, l'écotrail.
 Dimanche 2h15 uniquement pour les marathonniens et l'écotrail