

Semaine du 18 au 24 octobre 2010

Lundi Katie*	40' d'échauffement (PPG) + 4 X [5X200] récup 40s et 1'30 entre les blocs 3 X [5X200] (même récup)
Mardi	Repos ou 4 X [5X200] récup 40s et 1'30 entre les blocs <i>(si vous n'êtes pas dans le groupe du lundi)</i>
Mercredi	PPG (si vous ne faite pas la séance du lundi, alors 1h de footing)
Jeudi	50' de footing + 10 Lignes droites (ou Séance)
Vendredi	40' d'échauffement (PPG) + 8 X 500 (Séance de rythme) récup 1'30 à 2'
Samedi	Repos
Dimanche	1h20 de footing

Vitesse sur les 200

Mathieu/Jean-Louis : Vitesse 40s *(pas plus vite mais respectez la récup)*

Katie* : 45s

Sur les 500m

Ce n'est pas une séance de VMA à proprement dite. De ce fait, le travaille est sur le rythme... A peu près 100 à 105% de sa VMA.

(à éviter un trop grand écart dans l'exécution des séries...)