

## Semaine du 10 au 16 Janvier 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	2 (5*400m)	Footing 60mn	10 diagonales	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	<b>Chpt départ 94 Cross long</b>
<b>Description</b>	Footing 75% VMA	r : 100m trot R : 2mn30 entre chaque série 95%VMA	Footing à 75%VMA	Récup largueur au trot	<b>Repos</b>	Footing 70%VMA	<b>Parc du Tremblay</b>