

Plan 10km humarathon 2010

**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*

Semaine du 05 au 11 Avril 2010

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	repos	10*300m	Footing 50mn	6*1000m	Repos	8 côtes de 30 sec.	Footing 50mn dont 6 accélérations sur 100m à 100%VMA
Descript°	repos	récup. 100m trot 100%VMA	Footing à 75%VMA	récup. 200m trot 200m marche 95%VMA	Repos	Récup. descente au trot 100% VMA	75%VMA