

## Hors-Stade

**Semaine du 13/02...au 19/02/ 2012**

	<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	50mn Footing de récupération + 10* diagonales + gainage	Footing 50mn	10 * 500m	Repos	Footing 50mn + 6* 10sec très vite	Footing 1h15
<b>Description</b>	Footing à 75%VMA	Récup: 100m 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 :

Attention certains ayant des objectifs différents( le semi ou marathon) n'ont pas le même programme d'entraînement.