



Hors-Stade

Stage du 04 au 10 Mai 2013

	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Matin	Repos	Footing 1h30 75 % VMA + 6*30sec vite Recup. 30sec. Trot + gainage 1mn Chaque côté	Footing 50mn + 2 PPG + saut sur place :2* 2mn	Footing 50mn + Gainage 1mn chaque côté	Repos	Footing 50mn + Gainage 1mn chaque côté	Footing 50mn + étirements 75%VMA
Après-midi	Footing 50mn + étirements	Repos	8 ou 10* 200m Récup. 100m trot 100%VMA	8 ou 10* 500m 95à 98 % VMA	4 ou 6*1000m Récup.100m marche 100m trot 90à95%VMA	8 ou 10*300m Récup. 100m trot 100%VMA	Repos

Informations :

Echauffement 20mn + 1 PPG avant chaque séance de piste.
 Etirements obligatoires après toute course.