



Hors-Stade

Semaine du 29 Oct. au 04 Novembre 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	*JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	8 à 10*200m	Footing 50mn	8 à 10*côtes De 30sec.	Repos	Footing 45mn	Footing 1h15
Description	Repos	Récup 35 sec. 105% VMA	Footing à 70%VMA	récup. descente au trot 100%VMA	Repos	Footing à 75%VMA	75%VMA

*Information importante :

Jeudi c'est la Toussaint jour férié .installation sportive de Villejuif fermée.

RDV à 18H00 précise au stade possibilité de déposer ses affaires dans le bureau du club
mais attention pas de vestiaire ni douche à disposition .

entraînement de côtes à Arcueil (prévoir des habits voyant car traversée de route).