



Hors-Stade

Semaine du 18 au 24 Février 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	6 ou 8 ° ou 10* 500m	Footing 1h00 Ou 50mn	8 * 400m Récup 2mn 98 % VMA	Repos	Footing 50 mn Sur terrain souple + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec trot	Footing2h00 Ou Footing 1h00
Description	Repos	Récup. 100 m Trot - 100m marche 98 % VMA	75 % VMA	5 ou 8*1000m Récup 1 mn % VMA	Repos	Ou Footing 30mn+ 3* 15mn Allure compétition Récup.3' trot	75% VMA

Informations :

° ceux qui courent le semi.

En rouge en plus pour ceux qui vont courir le marathon.