



Hors-Stade

Semaine du 20 au 26 Mai 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Footing 60mn Ou Repos	8 à 10*200m	Footing 45mn + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche ou Repos	8 à 10 diagonales	Repos	Footing 30 mn + 6* 100m	Compétition ; Ronde de Choisy
Description	75% VMA	Recup. diagonale trot 98% VMA	75 % VMA	Recup largueur trot	Repos	+ Récup. 100m trot	10km : 5km :

Observation :

Si sensation de fatigue, petite douleur , insomnie ou perte d'appétit : Repos obligatoire lundi.