

Hors-Stade

Semaine du 14 au 20 Janvier 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de séance	Repos	Footing * 45mn + 6 à 8 diagonales	Footing 50mn Ou repos	10 * 500m	Repos	10 côtes de 30 sec	Footing 1h30
Description	Repos	Récup largueur trot Footing à 75% VMA	Footing à 75% VMA	Récup : 100m marche, 100m trot 98% VMA	Repos	Récup: descente au trot 75% VMA	Footing 75% VMA

Mardi :

- * Pour Ceux qui n'ont pas couru le cross : 10* 200m, récup. diagonale au trot
- N'oubliez pas la soirée crêpes après l'entraînement