



Hors-Stade

Semaine du 04 au 10 Mars 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	<p>Footing 1h30 75%VMA</p>	<p>10*300m Récup 100m trot à 100 % VMA</p>	<p>Footing 1h00 Ou 50mn</p>	<p>10*500 Récup; 200m trot 90-95%VMA</p>	<p>Repos</p>	<p>Footing 50 mn Sur terrain souple + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec trot</p>	<p>Footing 2h30 ou Footing 2h00 Ou Footing 1h30</p>
Type de Séance	<p>Repos</p>	<p>10*200m Récup diago trot 98 % VMA</p>	<p>75 % VMA</p>	<p>500-1000-2000- 3000-2000-1000- 500 Récup 100m marche 100m trot</p>	<p>Repos</p>	<p>Ou Footing 30mn+ 10* 30sec Recup 30sec</p>	<p>75% VMA</p>

Informations :

- En vert jeudi pour ceux qui vont courir le semi
- En rouge lundi, mardi, mercredi, samedi en plus pour ceux qui vont courir le semi ou marathon.