



## Hors-Stade

**Semaine du 05 au 11 Novembre 2012**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Type de Séance</b>	Footing 50mn	8 à 10*300m	Footing 50mn	8 à 10*côtes De 30sec.	Repos	Footing 30mn + 10* 1mn à 95%VMA + 10mn de retour au calme	Footing1h30
<b>Description</b>	Footing à 70%VMA	Récup 100m trot. 105% VMA	Footing à 70%VMA	récup. descente au trot 100%VMA	Repos	Récup 45sec trot	75%VMA