

Hors-Stade

Semaine du 18 au 24 Mars 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Footings 2h00 75%VMA	3*4000m Récup 3mn	Footings 1h00 75 % VMA	6, 8 ou 10* diagonales Récup largeur trot 90-95%VMA	Repos	Footings doux 30 mn Sur terrain souple + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche	Compétitions à Nogent: Semi-marathon 9h15
Type de Séance	Repos	8 ou 10*300m Récup 100m trot 98 % VMA	Repos	+ étirements	Repos		10 km de Nogent 11h15

Informations :

- En vert pour ceux qui vont courir le semi
- En rouge uniquement pour ceux qui vont courir le marathon.
- Jeudi et samedi séance identique pour tous : variation par le nombre de répétitions