

Hors-Stade

Semaine du 30/01...au 05/02/ 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footings 50mn Ou repos	Footings 45mn + 6 diagonales Ou 10* 200m 110% VMA	Footings 50mn	500m-1000m- 2000m- 1000m- 500m	Repos	Footings 50mn	Footings 1h30
Description	Footings à 75%VMA	r : largueur trot ou r : diagonale trot	Footings à 75%VMA	95 %VMA Récup : 100m trot	Repos	Footings à 75%VMA	dont 1 à 2 *10mn entre 80-85% vma

Nota : en vert pour ceux qui n'ont pas couru le cross
En rouge ceux qui courent les 6km de Charenton