



## Hors-Stade

**Semaine du 25 au 31 Mars 2013**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Type de Séance</b>	Repos	Footing 1h30 + Etirements passifs	Footing 50mn 75 % VMA + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche	10* 200m Récup largueur trot 90-95%VMA	Repos	Footing doux 30 mn Sur terrain souple	<b>Compétition au parc de Choisy: Ekiden départementale 9h00</b>
<b>Type de Séance</b>	Repos	Footing de récup 50mn	Repos	10*500m 85%VMA récup.100m marche, 100m	Repos	+ 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche	Footing 1h30 dont 30mn Allure marathon (80% VMA)

Informations :

- En rouge uniquement pour ceux qui vont courir le marathon.  
 - samedi séance identique pour tous.