

Hors-Stade

Semaine du 01 au 07 Avril 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Footing de récup 50mn Ou Repos	10* 200m Récup 200m trot	Footing 45mn + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche	6* 1000m Vit : allure compétition moins 15sec.	Repos	Footing 50 mn Sur terrain souple	Footing 60 mn
Type de Séance	Repos	Récup 200m trot 90-95%VMA	75 % VMA	Recup. 100m marche, 100m trot	Repos	+ 10 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche	80%VMA

Informations :

_Ce plan ne concerne pas ceux qui font le marathon de Paris.