



Hors-Stade

Semaine du 19 au 25 novembre 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Footing 50mn Ou Repos	Footing De récupération 50mn + Etirements passifs	Footing 50mn Ou Repos	1 ou 2 séries 10*30sec.	Repos	Footing 50mn Sur terrain valloné	Footing 1h00
Description	Footing 75% VMA	Footing à 70% VMA	Footing 75% VMA	r : 30sec. Trot R : 3mn 105% VMA	Repos	Footing à 75% VMA	75% VMA