

Hors-Stade

Semaine du 08 au 14 Avril 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	10* 1mn Récup 1mn trot	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche	Repos	Repos	Championnat de France 10km (cabries)	repos
Type de Séance	Repos	Etirements actifs	Footing 60 mn 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche 75 % VMA	10* 500m Recup. : 100m marche, 100m trot	Repos	Footing 50mn sur terrain vallonné	Footing 1H30 + 10 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche 75%VMA

Informations :

_En rouge ceux qui courent les France de 10km.