



Hors-Stade

Semaine du 07 Janvier au 13 Janvier 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	8 à 10 * 300m	Footing 45mn Ou Repos	8 à 10* diagonales	Repos	Footing 30mn + 6* 100m	Championnat départemental De cross long
Description	Repos	100% VMA Récup : 100m trot	Footing 75% VMA	R : largueur 90% VMA	Repos	Récup 100m trot Footing 75% VMA	Parc du Tremblay

Informations :