



## Hors-Stade

**Semaine du 22 au 28 Avril 2013**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Type de Séance</b>	Repos	Footing de récupération 50mn + Etirements passifs	*Footing 45mn + ou Repos	8 à 10* 30sec vite	Repos	Footing 30 mn Doux + 6* 100m	<b>Interclub à versailles</b>
<b>Type de Séance</b>	Repos	75%VMA	75 % VMA	Récup 30 sec Trot	Repos	+ Récup. 100m trot	<b>Départ collectif en car du stade RDV à 8H45</b>

Informations :

- Ceux qui se sentent fatigués peuvent se reposer mercredi.
- Prévoir les pointes Jeudi