

Hors-Stade

Semaine du 01 au 07 Octobre 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Footing 50mn Ou Repos	10*200m	Footing 50mn	3(1000 m+ 500m)	Repos	Footing 50mn	Footing1h15
Description	Footing 75% VMA	R : 200m trot 105 %VMA	Footing à 75%VMA	Récup : 100m marche, 100m trot 95% VMA	Repos	Footing à 75%VMA	75%VMA dont 2* 5mn allure compétition

Information :

Test VMA sur le stade:

Lundi 1 octobre 18h30- 19h30 – Mercredi 3 Octobre 18h30 à 19h30 – Dimanche 7 Octobre 10h00 à 12h00.

N'oublie pas de m'informer de ta présence pour que je t'adresse confirmation de ton choix.