



## Hors-Stade

**Semaine du 13 au 19 Mai 2013**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Type de Séance</b>	Footing 60mn Ou Repos	8 à 10*300m	Footing 45mn + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche ou Repos	8 à 10 diagonales	Repos	Footing 30 mn + 6* 100m	<b>Interclubs à Versailles</b>
<b>Description</b>	75% VMA	Recup. 100m trot 100% VMA	75 % VMA	Recup largeur trot	Repos	+ Récup. 100m trot	<b>Départ collectif en car du stade RDV à 8H45</b>

Informations :

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