



## Hors-Stade

**Semaine du 15 au 21 Avril 2013**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Type de Séance</b>	Repos	10* 300m	*Footing 45mn + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec marche ou Repos	8 à 10 diagonales	Repos	Footing 30 mn Doux + 6* 100m	<b>Compétition Humarathon 1013</b>  <b>10km : 9h30 Semi : 10h30</b>
<b>Type de Séance</b>	Repos	Récup 100m trot 90-95%VMA	75 % VMA	Recup. Largeur trot	Repos	+ Récup. 100m trot	<b>Départ : à Ivry sur Seine</b>

### Informations :

- Ceux qui se sentent fatiguer peuvent se reposer mercredi