

Hors-Stade

Semaine du 15 au 21 Octobre 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Footing 50mn Ou Repos	Footing De récupération 50mn	Footing 50mn Ou Repos	1 ou 2 séries 10*30sec.	Repos	Footing 50mn Sur terrain valloné	Footing1h00
Description	Footing 75% VMA	Footing à 70% VMA	Footing 75% VMA	r : 30sec. Trot R : 3mn 105% VMA	Repos	Footing à 75% VMA	75% VMA

Information :

Instant festif après l'entraînement de mardi : barbecue offert par le club sur le stade.