



Hors-Stade

Semaine du 31 Décembre au 06 Janvier 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	Bonne Année 2013	Repos	500m-1000m- 2000m - 2000m -1000m - 500m	Repos	Footing 45mn Sur terrain souple	Footing1h30
Description	Repos	Footing 50mn 75 % VMA	Repos	r : 1mm trot R : 2'30 95à 98 % VMA	Repos	+ 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec trot	75% VMA

Informations :

- Mardi pas de vestiaire de disponible au stade.