



Rodolphe

Entrainement du 20 au 26/05/ 2013

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou repos	1h15 dont 3X 10' plus vite	Footing 50mn	1h15 de footing	Repos	Footing 50mn Dont 4X5' plus vite	Footing 1h15 à 1h30
Description		4 ' trot de récup entre les accélérations. Ne pas excécuter trop vite les 10' + rapide	Footing normal	Normal, ne pas rentrer dans le « rouge »			Normal, ne pas rentrer dans le « rouge »