



Hors-Stade

Semaine du 08 au 14 Octobre 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	4 ou 8 * 500m	Repos	8 ou 10 diagonales	Repos	Footing 30mn + 6* 100m vite	COMPETITION Corrida de Villejuif
Description	Repos	R : 100m trot 90 % VMA	Repos	R : largueur au trot	Repos	Footing à 75% VMA	10 km : 10H00 5 km : 11H20

Information :

- en rouge Nombre de répétition pour ceux qui vont courir les 5 km.