



Hors-Stade

Semaine du 04 au 10 Février 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Footing de récupération 50mn	2 séries 6*200m	Repos	8 à 10 diagonales	Repos	Footing 30mn + 6* 100m vite	COMPETITIONS : 15 km Et 5km De Charenton
Description	65%VMA	r : diagonale trot entre les séries R : diagonale Marche 110 %VMA	Repos	R : largueur au trot 95%VMA	Repos	70% VMA	½ finale champ France de cross (cross LIFA) à Lisses