

Hors-Stade

Semaine du 23/04...au 29/04/ 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn Ou Repos	2 séries 10*30sec.	Repos	10*400m + gainage	Repos	Footing 45mn	Footing 1h15
Description	Footing à 75%VMA	r : 30sec. Trot R : 3mn 105%VMA	Repos	r : 100m trot 100%VMA	Repos	Footing à 75%VMA	Footing à 75%VMA Sur terrain valloné (3côtes de 200m)