Alain HOPPE
Entraineur Hors-Stade
Tél.....: 06 25 50 76 15

Hors-Stade

Semaine du 11 au 17 Février 2013

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	10* 300m Récup. 100 m trot	Footing 1h00	8 ou 10*400 m	Repos	Footing 50 mn Sur terrain souple + 6 accélérations de 30sec Récup 30 sec trot	Footing1h45 Ou Footing 1h00
Description	Repos	Ou Footing de Récupération 50mn 75 % VMA	75 % VMA	R : 2' 95à 98 %VMA	Repos	Ou Footing 30mn+ 3* 10mn Allure compétition Récup.3' trot	75%VMA

Informations :

- En vert pour ceux qui n'ont pas couru ce week-end
- En rouge en plus pour ceux qui vont courir le semi ou marathon.

Copyright Alain HOPPE entraîneur CHS Février 2013