

Hors-Stade

Semaine du 14 /11...au 20/11/ 2011

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Footing 50mn ou Repos	10*400m	Footing 50mn	10*200m	Repos	Footing 30mn + 6 accélérations	Compétition
Description	Footing 75% VMA	r : 100m trot 95% VMA	Footing à 75% VMA	r : 100m trot 100% VMA	Repos	Footing 70% VMA	CROSS DU VAL DE MARNE

Nota : **Mercredi**, José sera à Vincennes à **18h30** pour 15km sur un parcours éclairé, douche et vestiaires individuels gratuits. Prévoir petit Cadenas.