

## Hors-Stade

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

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

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