



Hors-Stade

Semaine du 10 /10 au 16/10/ 2011

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Type de Séance	Repos	Footing De récupération 45mn + Etirements passifs	Footing 50mn Ou repos	6 * 200m * Etirements actifs	Repos	Footing 50mn + 6 accélérations	Footing 1H00
Description	Repos	70% VMA	Footing à 75%VMA	R : 200m trot	Repos	70%VMA	entre 70-75%VMA

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