



## Hors-Stade

**Semaine du 10 /10 au 16/10/ 2011**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Type de Séance</b>	Repos	Footing De récupération 45mn + Etirements passifs	Footing 50mn Ou repos	6 * 200m * Etirements actifs	Repos	Footing 50mn + 6 accélérations	Footing 1H00
<b>Description</b>	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.