

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



Hors-Stade

Semaine du 07/05...au 13/05/ 2012

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Type de séance	Repos	2 * 10* (30 sec. vite- 30sec. Lente)	Footing 50mn ou Repos	3 à 5 * 700m	Soirée Paella	Footing 50mn Sur terrain valloné	Footing 1h30
Description	Repos	Récup. : 3mn entre les séries 100% VMA	Repos	Récup. : 100m marche, 100m trot 95 à 100% VMA	20H15	Footing 75% VMA	dont 2 *10mn entre 80-85% vma

OBSERVATIONS :

Mardi :Echauffement que de 20mn
 Ceux qui ont couru le marathon de Melun, footing 30 à 50 maximum sur terrain souple toute la semaine.