



Samedi	<p>-30' de footing  - 4x800m à 90% de VMA  -&gt;récup=2'  Si en nature = 4x3'/récup2'  -2x500m à 95% de VMA  -&gt; récup=1'30''  Si en nature= 2x2'/récup1'30  -footing de récup de15'</p>	<p>-40' de footing  -3x1000m à 88% de VMA  -&gt;récup=2'15  (3x5' en nature, récup =2'30'')  -2x800m à 90% de VMA  -&gt; recup=2'  (2x3' en nature, récup=2')  -1x500m à 95% de VMA  (1x2' en nature)  -footing de récup de 15'</p>	<p>-40' de footing  -1x2000m à 86-87% de VMA  (1x10' si en nature)  -&gt;récup =2'30''  -3x1000m à 88% de VMA  (3x5' si en nature)  -&gt;récup= 2'15  -1x500m à 95% de VMA  (1x5' si en nature)  -&gt;15 'de footing de récup</p>	<p>-40' de footing  -1x3000m à 85% de VMA  (1x15' si en nature)  -&gt;récup = 3'  -1x2000m à 87% de VMA  (1x10' si en nature)  -&gt;récup= 2'30''  -1x1000m à 90% de VMA  (1x5' si en nature)  -&gt;récup=2'  -1x500 à 95% de VMA  (1x2' si en nature)  -&gt;15 'de footing de récup</p>	<p>-30' de footing  -1x2000m à 87% de VMA  -&gt; Récup= 2'30''  (10' si en nature)  -1x1500m à 88% de VMA  (8' si en nature)  -&gt; récup =2'15'' à 2'30''  -1x1000m à 90% de VMA  (1x5' si en nature)  -&gt;récup=2'  -1x500 à 95% de VMA  (1x2' si en nature)  -15 'de footing de récup</p>	<p>-30' de footing  - 6 x100m faciles</p>
Dimanche	<p>-40' de footing lent  -20' à 75-80% de VMA  -&gt;15' de footing de récup</p>	<p>-40' de footing lent  -15' à 75-80% de VMA  -&gt;5' de récup  -10' à 80%de VMA  -&gt; 15' de footing de recup</p>	<p>40' de footing lent  -15' à 75-80% de VMA  -&gt;récup= 5'  -10' à 80% de VMA  -&gt;15' de footing de récup</p>	<p>-30' de footing lent  -20' à 80-85% de VMA  -&gt;15' de footing de récup</p>	<p>-1h00 de footing dont 10' à 80% de VMA</p>	<p><b>10km Plogonnec  Quimper</b></p>