

S	distance	temps	running type
1			Décontraction 40 mn
			4 fois 800 m 3mn 28 recup 1mn 30
	23/3/08		endurance 1H20
2			2 X3000m (14') recup 1000m et 2 fois 1000M (5mn)
			30 mn + 6 fois 200 m
	30/3/08		14 KM Sennecay
3			3 Fois 2000m (9mn) recup 400m
			8 fois 400m (1mn40) recu 50s
	6/4/08		30 mn + 4KM EN 18MN40 (ALLURE SEMI)+30mn
4			4 fois 1000m (4'27) recup 400m
			12 fois 200m (47s) recup 40s
	13/4/08		endurance 1h + 5 km allure semi (23'20
5			4000m en 19mn + 3 fois 1000M (4'27)
			10 fois 400m 1'37 recup 45 s
	20/4/08		endurance 1h + 30mn progressif
6			6 fois 500 m 2'15
			40 mn lent +5 fois 200m
	27/4/08		semi Avord objectif 1h39

IMPRESSION








4'40




4'40



--





