

## SEMAINE DE REGENERATION DU 10 KMS DE CHOLET

Semaine	Lundi	MARDI	Mercredi	JEUDI	Vendredi	SAMEDI	DIMANCHE
5	27	28	29	30	31	01	02
Régénération		Footing récup' 40' si 10kms OU Footing 20' + 6x300 cool <i>r'100 m</i>		4 x 1000 à 80% VMA <i>r'2'</i>		Footing 1h00 avec 4 x 3' all.soutenue <i>r' 3'</i>	Sortie 1h15
volume				4000 m			
		Footing + VMA				Endurance Active	Endurance Fondamentale