

## SEMAINE DE REGENERATION DU 10 KMS DE CHOLET

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