

## PROGRAMME ENTRAINEMENT MARSEILLE-CASSIS

<i>Lundi</i>	<i>Mercredi</i>
Footing 50'- colline	Footing 20' – 2X10X30''-30''
Footing 50'- montée vers Fuveau	Footing 20' – 2*8*1'
Footing 50' – les 3 bosses	Footing 20' – 2*6*1'30
Footing 55' – montée de St Savournin/test VMA	Footing 20' – 2*4*2'
Footing 50' – RDM	Footing 20' – pyramide (30''-1'-1'30''- 2')
Footing 45' – montée des pilonnes 1	Footing – 6* 500m
Footing 45' – montée des pilonnes 2	Footing 20' – 2*10*30-30''
Footing 50'- colline	Footing 50'

- Début du programme le lundi 5 septembre 2016
- Le samedi est réservé aux sorties plus longues et au travail d'allure