



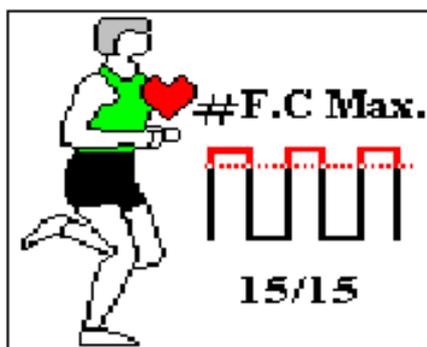
PRO PULSES  
**PERF**

PROGRAMME COURSE JUSQU'AU 16 JANVIER 2008

Séance Terrain sur pelouse ou sur route

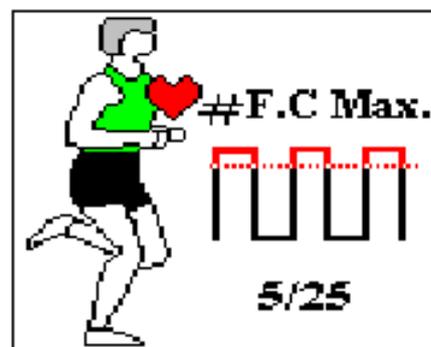


MARDI (OU MERCREDI)



Récupération : 03:00  
Durée de l'exercice : 00:30:00  
3 x 14 Répétitions (Course rapide  
(15sec) + Course moyenne  
(15sec))

JEUDI (OU VENDREDI)



Récupération : 03:00  
Durée de l'exercice : 00:30:00  
3 x 16 Répétitions (Course très  
rapide (5sec) + Course moyenne  
(25sec))