Programme (idéal) pour le groupe A

Lundi	Repos
Mardi	45 ‘ de footing (Groupe A impérativement) ou un autre sport pour les autres.
Mercredi	Repos
Jeudi	**Groupe A :** 40’ à 1h de Footing dont **5X3’ Rapide** récup 3’ trot.. *(ou 3X5’)*
Vendredi	Repos
Samedi	RDV au Stade a 9h. 30’ de footing + PPG + **2X[6X200m]** + renforcement musculaires. *(récup 50s et 1’30 entre les blocs)*
Dimanche	1h’ de footing