

Programme (idéal) du 24 au 30 Octobre 2011

Loisirs / Débutants

Préparation Physique

	Coach: José
Lundi	Footing d'échauffement (20' Max) + renforcement musculaire + activité cardio dans les escaliers (<i>modulable selon circonstances</i>) 10 Lignes droites (Accélérations courses) + footing de récup 10' + étirements.
Mardi *	REPOS ou petit footing de 30 à 45'
Mercredi	REPOS COMPLET
Jeudi	20 à 30' de footing si possible....
	Coach: José
Vendredi	Footing long = 20 à 30' d'échauffement + PPG + Course 3X [6X100] + Gainage + étirements
Samedi *	REPOS
Dimanche	40 à 50 Minutes de footing IMPERATIVEMENT en groupe. (Selon niveau) synchronisation par mail ou texto.

* Un footing de 30 à 45' Selon humeur de l'athlète, peut être réalisé à la place d'un repos complet. Cela ne fera jamais de mal, sauf s'il y a une sensation de fatigue.