

Semaine du 01 au 07 février - demi fond court - [C/J/E/S/V]

---

**Lundi :** \*

**Demi-fond court :** 45'

---

**Mardi :** \*\*

**Demi-fond court :**

(séance de VMA avec le groupe Hors Stade Préparation CROSS )

---

**Mercredi :** \*

**Demi-fond court :** 45'

*Je vous signal que je serai à Vincennes a 18h30. Pour **13,5 à 15km** parcours éclairé, douche et vestiaire gratuit.*

---

**Jeudi :** \*\*

**Demi-fond court :** \*\*\*

8 à 10 X 200m

---

**Vendredi :** \*

**Demi-fond court :** Repos

---

**Samedi :** \*

**Demi-fond court :** 35' + 10 Lignes Droites

---

**Dimanche :**

**Demi-fond court :** **CROSS** **Compétition**

*Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' de footing + PPG*

*\* Un footing de 40 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.*

*\*\* Certains athlètes peuvent effectuer une petite sortie de 35' à 45' le matin s'ils ont la possibilité. Ou alors s'ils ont fais repos la veille. C'est toujours bon pour la séance du soir.*

*\*\*\* Un espace est réservé pour vos chronos. Si vous voulez les archiver (visible sur [L'agenda demi fond](#), [Hors Stade](#) ou [Marche](#) et par tous) n'hésitez pas à me les Envoyer. Ceci permet d'avoir une idée sur votre parcours durant la saison. Merci.*

**[C/J/E/S/V] = Cadets / Juniors / Espoirs / Vétérans**