

Du 13 au 19 Juin 2011

Attention !!! Préparation 800 et 1500m...

Toutes les séances doivent être réalisées en condition de compétitions !!!
J'insiste !

Préparation les Soirées de Saint Maur !!!

Daniel/N'Koune/Thibault : Programme Alain

Loic/Curtis: Programme JP

Agendas compétitions

Lundi*	Zouaire : 1h00 Thibault/Elie/ N'koune/Thomas : REPOS Le reste du groupe :
Mardi *** **	Thomas/Geoffrey : 30' + 5X200 Rapide. (échauffement 30' footing + étirements) Récup 3' vitesse = 27s Zouaire/Elie - Matin : 45' / Soir : Piste = (même séance) Vitesse = 30s Le reste du groupe :
Mercredi	Zouaire/Elie/ N'koune - Soir : 50' de footing Thomas/Geoffrey : 35' + étirements Le reste du groupe :
Jeudi *** **	Thomas/Geoffrey : 20' + 4X150 m (Si possible en starting bloc) Elie/Zouaire - Matin : 45' / Soir : 10X 150m rapide <u>Récup = 150m retour marche</u> Le reste du groupe :
Vendredi*	Elie/Zouaire : 50' Le reste du groupe : Thomas/Geoffrey : 20' footing.
Samedi*** **	Thomas/Geoffrey : 20' + 6 Lignes droites de 80 à 100m. (technique de course) Zouaire/Elie/ - Matin : 45' / Soir : Piste = 15X200 [vit = 38s récup 30s] Le reste du groupe :
Dimanche**	Geoffrey/Thomas : Compétition Zouaire/Elie/Daniel : 1h20 (17km) Le reste du groupe :

* 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.