

Semaine du 06 Novembre au 12 Décembre 2010

Programme (idéal) pour le groupe A Préparant les compétitions d'athlétisme.

Lundi	45' Footing
Mardi	8X400m (<i>ou 6X1'30 rapide en nature, récup 1'30</i>)
Mercredi	
Jeudi	REPOS Complet
Vendredi	35' de Footing + 10 Lignes droites (<i>100m</i>)
Samedi	Groupe A : Championnat de France (Besançon)
Dimanche	Repos

Programme Filles : Même Entraînements !!!