

## Programme du 01 au 07 Novembre 2010

Préparation Cross

Lundi	Repos (45') ou Repos
Mardi * **	30' + 4X(200+300+400) récup 50s, et 1'30 après le 400m
Zouaire	<b>Matin : 45'   Soir : Piste</b>
Mercredi	15 km, ou 1h footing ( <i>Je serai A Vincennes à 18h30</i> )  <b>Cadet ; PPG avec Audrey a 19h</b>
Jeudi **	20' + 6X800m récup 2'
Zouaire	<b>Matin : 45'   Soir : Piste</b>
Vendredi	Repos (Pour tout le monde)
Samedi	45' ou repos complet.
Zouaire	<b>Matin : 45'   Soir : 45'</b>
Dimanche	<b>RDV à 10h</b> au Stade. 50' de footing ( <i>Parcours Vallonné</i> ) + Renforcements musculaires

\* 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.