

Programme du 22 au 28 Novembre 2010

Préparation Cross

Lundi	Repos
Mardi * **	50' + 10 Lignes Droites ; Récup trot
Mercredi	30' + PPG avec Audrey à (RDV à 19h, début PPG 19h30)
Jeudi **	20' + 3X10 lignes droites récup trots et 1'30 entre les blocs
Vendredi	Repos (Pour tout le monde) Zouaire : matin : 45' / Soir : 1h05 (15km)
Samedi	Zouaire : 50'
Dimanche	RDV au stade a 10h 1h00 de footing

* 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.