

Programme du 18 au 24 Octobre 2010

Lundi	Repos (45') ou Repos
Mardi * **	30' + 4X(5X200m) récup 40s et 1' entre les bloc
Zouaire	Matin : 45' Soir : Piste
Mercredi	14 km, ou 1h footing (<i>Je serai A Vincennes à 18h30</i>)
	Cadet ; PPG avec Audrey a 19h
Zouaire	Matin : 45' Soir : RDV à Vincennes
Jeudi **	20' + 10X400m récup 1'
Zouaire	Matin : 45' Soir : Piste
Vendredi	Repos (Pour tout le monde)
Zouaire	
Samedi	45' ou repos complet.
Zouaire	Matin : 45' Soir : 45'
Dimanche	1H de footing RDV a 10h au Stade
Zouaire	1h20

* 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.