

## Programme du 15 au 21 Novembre 2010

### Préparation Cross

Lundi	Repos
Mardi * **	30' + <b>5X600m</b> ; Récup 2 minutes
Mercredi	50'
Jeudi **	20' + <b>10X200m</b> r=1' ( <i>Avec le groupe H-S</i> )
Vendredi	Repos ( <b>Pour tout le monde</b> )
Samedi	<b>35 + 8</b> Lignes droites
Dimanche	<b>Cross du Val de Marne !!!</b>

\* 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.