

Semaine du 14 au 20 Fevrier 2011

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

Lundi	45' Footing
Mardi	Repos
Mercredi	35' de footing + 10 Lignes droites
Jeudi	Repos
Vendredi	Repos
Samedi	<u>Groupe A</u> : 3 X [5X200] récup 50m trot et 50m Marche entre les blocs <u>Groupe B</u> : Préparation physique + Technique de Lancer.
Dimanche	Repos

Programme Filles : Même Entraînements !!!