

Semaine du 15 au 21 février - demi fond court - [C/J/E/S/V]

---

**Lundi :** \*

**Demi-fond court :** 45' ou Repos

---

**Mardi :** \*\*

**Demi-fond court :**

20' + musculation (séance de renforcement musculaire)

- Adrien, Geoffrey, G-O, Zouaire : 3X10 Lignes Droites sur la pelouse

---

**Mercredi :** \*

**Demi-fond court :**

*Je vous signal que je serai à Vincennes a **18h30**. Pour 13,5 à 15km parcours éclairé, douche et vestiaire gratuit.*

- Adrien, Geoffrey, G-O, Zouaire, Larry : 45'

---

**Jeudi :** \*\*

**Demi-fond court :** \*\*\*

**VMA pour tout le monde avec le groupe Hors Stade.**

- Larry, Daniel : 2X300 + 500 + 2X300 (séance rapide, condition de compétition...)

---

**Vendredi :** \*

**Demi-fond court :** Repos

---

**Samedi :** \*

**Demi-fond court :** 45' + 10 Lignes Droites

---

**Dimanche :**

**Demi-fond court :** RDV à 10H : 12 cotes de 50s (3X4, départ à 10h15 du stade)

**Je ne serai pas là ce dimanche mais le RDV est maintenu.**

---

*Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' de footing + PPG*

*\* 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.*

**[C/J/E/S/V] = Cadets / Juniors / Espoirs / Vétérans**