

## Programme du 17 au 23 Octobre 2011

### Préparation physique

<b>Lundi</b>	REPOS
<b>Mardi **</b>	30' de footing + PPG avec le groupe demi-fond pour ceux qui peuvent. <i>Si possible...</i>
<b>Mercredi *</b>	Voir la séance avec Audrey
<b>Jeudi **</b>	30' de footing + PPG avec le groupe demi-fond + Renforcement musculaire. <i>Si possible...</i>
<b>Dimanche</b>	Footing = 15 à 30 minutes Préparation Physique = 30' [Renforcement Abdos, Quadriceps, Mollet, Tendons, Appuis...] (PPG)  Exercices d'assouplissements = (Cet exercice peut être modifié selon les circonstances ou l'entraîneur) + Etirements = 30 minutes

\* Séance du **Mercredi** Avec Audrey



\*\* Groupe compétition Demi Fond et Hors Stade 18h45 au stade