

Programme du 17 au 23 Octobre 2011

Préparation physique

Lundi	REPOS
Mardi **	30' de footing + PPG avec le groupe demi-fond pour ceux qui peuvent. <i>Si possible...</i>
Mercredi *	Voir la séance avec Audrey
Jeudi **	30' de footing + PPG avec le groupe demi-fond + Renforcement musculaire. <i>Si possible...</i>
Dimanche	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