

Programme Groupe A

Programme du 05 au 13 décembre 2012

Préparation aux compétitions Championnats de France de Cross

Mercredi 05	45' footing
Jeudi 06	REPOS
Vendredi 07	45' de footing + 10 lignes droites
Samedi 08	Entraînements au stade : 30' + 10 X 400m récup 1'30
Dimanche 09	1h00 de footing
Lundi 10	REPOS
Mardi 11	REPOS
Mardi 12	30' de footing + 10 Lignes droites Rapide
Mardi 13	Compétition (Championnats de France de Cross)