

Programme (idéal) pour le groupe A

Lundi	Repos
Mardi	45 ' de footing (Groupe A impérativement) ou un autre sport pour les autres.
Mercredi	Repos
Jeudi	Groupe A : 40' à 1h de Footing dont 3X5' plus Rapide récup 3' trot
Vendredi	Repos
Samedi	<u>RDV au Stade a 9h.</u> 30' de footing + PPG + 10X400m + renforcement musculaires. (<i>récup 1'30s</i>)
Dimanche	1h' de footing