

Semaine du 01 au 07 Mars - demi fond court - [C/J/E/S/V]

Lundi : *

Demi-fond court : 45' ou Repos

RDV EXEPTIONEL A VINCENNES a 18h30 !!! (séance de cotes)

Mardi : **

Demi-fond court :

20' + **muscultation** (séance de renforcement musculaire)

- **Adrien, Geoffrey, G-O, Minimes et cadet(tes) :** **VMA avec le groupe Hors-Stade** (La séance sera adaptée sur place pour les minimes)

- **Larry 5X400 rapide.**

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 et les Minimes 2X600m rapide**

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)

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