

## Programme d'entraînement du 04 au 10 Janvier 2010

---

**Lundi :** [C/J/E/S/V]

REPOS

---

**Mardi :** \*

- 10X300 (à 100%) récup 100m marche (*échauffement/ 15' trot + 5 lignes droites rapide de 40m*)

---

**Mercredi :** [C/J/E/S/V]

- 35' à 45' de footing si possible

---

**Jeudi :** \* [C/J/E/S/V]

- 3X(5X200) (1' de récup et 2' entre les blocs) (*échauffement/ 15' trot + 5 lignes droites rapide de 40m*)

---

**Vendredi :**

REPOS

---

**Samedi :**

- 50' Marche + 8 LD rapides si possible

---

Dimanche :

**1h45 dont les 15 dernières minutes plus rapide !**

---

*Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' de footing + PPG en guise d'échauffement*

\*\*\* 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**