

## Du 28 Mars au 03 Avril 2011

Attention !!! Préparation 800 et 1500m...

Toutes les séances doivent être réalisées en condition de compétitions !!! J'insiste !

Thomas, Curtis, Loic effectuent le programme JP

<b>Lundi*</b>	<b>REPOS</b> Zouaire : 50'
<b>Mardi*** **</b>	Thomas/Loic/Curtis : <b>Programme JP</b> Geoffrey/Mickael : 2X400 : <b>Rapide</b> (récup 4'30 ) Zouaire : Matin : 50' / Soir piste. (10X400 en 1'10 récup = 1')
<b>Mercredi</b>	<b>14 km, ou 1h05 footing</b> (Je serai A Vincennes à 18h30 vestiaire et douche gratuit)
<b>Jeudi*** **</b>	Thomas/Loic/Curtis : <b>Programme JP</b> Geoffrey/Mickael : 5X200m (28s à 29s. récup 2'30) Zouaire : 10X200 (vitesse =33s ) Récup 40s
<b>Vendredi*</b>	<b>REPS REPOS</b> (pour le groupe) Zouaire : Repos ou 45mn de footing léger
<b>Samedi*** **</b>	Soir : 45' + 10LD Zouaire : 40' + 10LD
<b>Dimanche**</b>	Curtis/Geoffrey/Loic/Thomas = <b>Compétition 1000m</b> ; Maison-Alfort Zouaire : <b>Compétition</b> Humaraton, Vitry sur Seine

\* 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 fait 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.