

Du 07 au 13 Février 2011

Lundi*	Repos Zouaire : 50'
Mardi*** **	Thomas/Goefrey/Daniel : 4X500m Rapide . Récup 3-4' Le reste 8X500m (avec le Groupe H-S) Thibault : 20' + 8X2' en nature
Mercredi	PPG/musculation avec Audrey. RDV à 19h
Jeudi*** **	Zouaire 5X1000 récup 3' 20' + 8X200 (pour ceux qui font les LIFA)
Vendredi*	REPOS Zouaire : 1h00
Samedi*** **	20' + 10X300m récup 100m trot Zouaire - Matin : 45' Soir : Piste = RDV au stade a 16h* 35' + 10 Lignes droites (pour ceux qui font les LIFA)
Dimanche**	RDV dimanche a 10h = 1h de footing Compétition : LIFA

* 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.