

Loisirs et débutants

Du 28 novembre au 04 décembre 2011

Placez les footings où vous voulez !! Mais il en faudra 2 dans la semaine + la séance du Dimanche.

Lundi	REPOS
Mardi **	30' de footing + PPG avec le groupe demi-fond. <i>Si possible...</i>
Mercredi *	Voir la séance avec Audrey Ou 45' de footing
Jeudi **	30' de footing + PPG avec le groupe demi-fond + Renforcement musculaire. Accélération 10 Lignes droites sur la pelouse. <i>Si possible...</i> <i>Plus d'informations sur place...</i>
Dimanche	Footing = 15 à 30 minutes Préparation Physique = 30' [Renforcement Abdos, Quadriceps, Mollet, Tendons, Appuis...] (PPG) Exercices de course dites VMA = (<i>Cet exercice peut être modifié selon les circonstances ou l'entraîneur</i>) + Etirements = 30 minutes 3X [5X150m] (selon niveau) 150m course. Récup 50m trot et 50m marche entre les blocs.

- Séance du **Mercredi** Avec Audrey



**** Groupe compétition Demi Fond et Hors Stade RDV à 18h45 au stade**