

## Loisirs et débutants

**Du 28 novembre au 04 décembre 2011**

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

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