

Demi-Fond Court

Programme du 29 Novembre au 05 Décembre 2010

Préparation Cross

Lundi	Repos
Mardi * **	20' + 10X300m ; Récup 100m trot Thomas : 2X300m + 400m (récup 1' entre les 300 et 6mn après le deuxième) Zouaire : matin : 45' / Soir : Piste
Mercredi	30' + PPG avec Audrey à (RDV à 19h, début PPG 19h30) Thomas : 30' + 6 Lignes droites (allure modérée)
Jeudi **	20' + 3X1000m récup 3' Zouaire : matin : 45' / Soir : Piste Thomas : 4X150m Rapide (a effectuer avec les pointes, récup totale.)
Vendredi	Repos (Pour tout le monde) Zouaire : matin : 45' / Soir : 1h05 (15km)
Samedi	Repos : Pour le groupe Zouaire : Soir : Piste = 7X500m récup 1'30 Thomas : 30' + 6 Lignes droites
Dimanche	RDV au stade à 10h : 1h00 de footing, Terrain Vallonné. Thomas : Compétition en Salle (800m, Eaubonne)

* 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.