

17 au 23 Octobre 2011

Lundi	REPOS
Mardi *	30' de footing + PPG + [3X1000m] Récup 3' Nouzia : [Groupe Hors-Stade] Thomas/Kevan : [3X600] Récup 3'
Mercredi	Nouzia/Zouaire/ Elie : 1h de footing léger (ou 15km). RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.) Kevan/Thomas/Curtis : 30 à 40'
Jeudi *	30' de footing + renforcement musculaire (dans les escaliers) + 3 X [4x400m] Nouzia : 2 X [4x400m] Récup 1' et 2' entre les blocs
Vendredi	Zouaire/Elie : 50'
Samedi *	REPOS = Pour le reste du groupe Zouaire : Matin : 50' Soir : Cotes (X10) (RDV a Vincennes a 17h30)
Dimanche	Zouaire/Elie : 1H10 ≈ 16km de footing Thomas/Kevan : 40 à 50' de footing + accélérations sur 10 Lignes droites NouZia : 1h de footing

*Un petit footing de 40 à 50minute peut être effectué le matin si possible...

