

**17 au 23 Octobre 2011**

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

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

