

## Programme du 19 au 25 Septembre 2011

### Loisirs / Débutants

### Préparation Physique

Lundi	<b>Coachs : Jacki et José</b> <b>Footing d'échauffement + renforcement musculaire + activité cardio (modulable selon circonstances. ex : certains athlètes du mardi et Jeudi pourraient se joindre a cette séance)</b>
Mardi *	REPOS
Mercredi	<b>REPOS COMPLET</b>
Jeudi	<b>20 à 30' de footing si possible....</b>
Vendredi	<b>Coach: José</b> <b>Footing long = 30' d'échauffement + PPG + Gainage</b>
Samedi *	REPOS
Dimanche	<b>40 à 50 Minutes de footing IMPERATIVEMENT en groupe.</b> (Selon niveau) synchronisation par mail ou texto.

\* Un footing de 30 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.