

- Attention
- Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi
 - Les membres des **groupes peuvent varier** en fonction des semaines (voir en fin de document)
 - **Christophe**, tu fais la semaine avec le groupe 1500m/10km

		Préparation 400m/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	40' à 50' footing selon sensations	40' à 50' footing selon sensations	40' à 50' footing selon sensations
Mardi	Matin	40' à 50' footing	40' à 50' footing	40' à 50' footing
	Soir	Kévan : 30'+escaliers+10 LD (accélération, technique de course) Geoffrey/Raphael : 20'+escaliers +2*(250+200+150) (r. totale)	1h footing au Parc à la sensation + 10 LD	1h footing au Parc à la sensation + 10 LD
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	40' + 5 à 8 LD (Technique de course)	1h15 footing (15km)	1h15 footing (15km)
Jeudi	Matin	40' à 50' footing	40' à 50' footing	40' à 50' footing
	Soir	30' + 6*500m (r=100m Marche)	30' + 6*500m (r=100m marche) Jean : championnat de France universitaire	30' + 6*500m (r=100m marche)
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	45' footing selon sensations	45' footing selon sensations	45' footing selon sensations
Samedi	Matin	40' à 50' footing selon sensations	Zouaire/Jean : 45' footing Elie : repos	40' à 50' footing selon sensations
	Soir	10 côtes de 200m RDV à Vincennes à 17h	10 côtes de 200m RDV à Vincennes à 17h / Jean : Repos	10 côtes de 200m RDV à Vincennes à 17h
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	40' footing + 10*100m « placé et dynamique »	1h10 de footing (≥ 15km)	1h10 de footing (≥ 15km)

Légende :  Repos Optionnel (en fonction des sensations)**r / R** r = récupération entre chaque fraction / **R** = récupération entre chaque bloc**LD** Lignes Droites de terrain de football (longueur du terrain)

Groupe 400m/800m	Groupe 1500m/10km	Préparation générale
Kévan	Jean	Raphael
Thomas	Zouaire	Lahoucine
Geoffrey	Elie	Daniel
	Christophe	Frédéric