

Du 04 au 10 Avril 2011

Attention !!! Préparation 800 et 1500m...

Toutes les séances doivent être réalisées en condition de compétitions !!! J'insiste !

Thomas, Curtis, Loic effectuent le programme JP

Lundi*	REPOS Zouaire : 50'
Mardi*** **	Thomas/Loic/Curtis : Programme JP Geoffrey : 30' + 10 Lignes droites Rapide. Mickael/Zouaire/G-O : 2 X [200+300+400+400+300+200] (récup 30s, 40, 50s, 50s, 40s, 30s) et 1'30 entre les blocs Zouaire : Matin : 45' / Soir : Piste
Mercredi	45' de footing+ Musculation Avec Audrey
Jeudi*** **	Thomas/Loic/Curtis : Programme JP Geoffrey/Mickael/Zouaire : 7X600m (Récup 1'30) Récup 100m Marche + 100m Trot
Vendredi*	REP Programme Stage : Geoffrey : Repos
Samedi*** **	Programme Stage : Geoffrey : 45' + Lignes droites
Dimanche**	Programme Stage : Geoffrey : 50' de footing

* 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.*