

Semaine du 21 au 27 Juin - demi fond court - **[C/J/E/S/V]**

Lundi : *

45' ou Repos

Mardi : **

Zouair/Loic/Larry : 10X200 (Vit ; 30s , récup 45s)

Mercredi : *

Larry : 45'

Zouaire : Matin : 35' | Soir : [compétition saint Maur \(1500m\)](#)

Jeudi : **

Zouaire : 40' + 15 Lignes droites

Larry/Loic : 500+300+150 récup complet

Vendredi : *

Zouaire : 1h00 a Vincennes ...

Larry : Repos

Samedi : *

Zouaire : Matin : 45' | Soir : 10X300 (Vit = 55s, récup = 100m trot)

RDV au stade !

Dimanche :

RDV au stade a 10h

1h parcours varié si possible

Larry : Competition

Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' de footing + PPG

** 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.*

[C/J/E/S/V] = Cadets / Juniors / Espoirs / Vétérans