

## 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**