

Semaine du 10 au 16 Mai 2010 - **Demi fond court** - [C/J/E/S/V]

Lundi :

45' ou Repos

Mardi :

Garçons = Echauffements + 4X[5X200] VMA courtes

Filles = Echauffements + 3X[5X200]

Mercredi :

50' footing

Jeudi : ***

6X500m 1'30 de récup

Vendredi :

REPOS

Samedi :

Echauffements + 10X200

Dimanche : Demi-fond court :

RDV à 10H au stade : 1H de footing allure soutenue...

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