

Semaine du 26 Avril au 02 Mai 2010 - demi fond court - [C/J/E/S/M]

Lundi : *

Demi-fond court : 45' ou Repos

Zouaire :

Mardi : **

Demi-fond court :

Geoffrey : Avec le groupe Hors stade

G-O, José : 6X500m (avec des barrières)

Zouaire, Séma, Loic, Adrien, Larry : 5 X 300m (rapide) **récupe Totale Pensez à noter vos chronos !! Tenue de compèt (Pointes et Short) EXIGES !!!!!**

Mercredi : *

Demi-fond court :

*Je vous signal que je serai à Vincennes a **18h30**. Pour **13,5 à 15km** parcours éclairé, douche et vestiaire gratuit. Allure soutenue....*

- **Adrien, Larry :** 45'

- **Geoffrey, G-O :** 1H

Jeudi : **

Demi-fond court : ***

- **Larry / Adrien Zouaire :** 3X500m rapide. Récup totale

- **Geoffrey, G-O :** Groupe Hors Stade

- **Séma, Loic, :** 2X500 Rapide

Vendredi : *

Demi-fond court : Repos

Zouaire/José : Séance de rythme : 8X3' récup 1'30 (à Vincennes)

Samedi : *

Demi-fond court : 45' + 10 Lignes Droites

Zouaire : 1H

Dimanche :

Demi-fond court : 1h parcours varié si possible_

RDV à 10h Dernier footing matinal avant les interclubs

- **Larry / Adrien :** 50'

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 fait 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