

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***