

## Semaine du 28 février au 06 mars 2011

Programme (idéal) pour le groupe A Préparant les compétitions d'athlétisme.

<b>Lundi</b>	45' Footing
<b>Mardi</b>	Repos
<b>Mercredi</b>	35' de footing + 10 Lignes droites
<b>Jeudi</b>	50' de footing
<b>Vendredi</b>	Repos
<b>Samedi</b>	<u>Groupe A</u> : 10X400 récup 1'30 [ <b>Filles</b> : 8X400] <u>Groupe B</u> : Préparation physique + Technique de Lancer.
<b>Dimanche</b>	Repos

**Programme Filles : Même Entraînements !!!**