

Semaine du 28 Juin au 04 Juillet 2010 - demi fond court - [C/J/E/S/M]

Lundi : *

Demi-fond court : 45' ou Repos

Mardi : **

Demi-fond court :

Zouaire : 10X200m

Mercredi : *

Demi-fond court : RDV a Saint Maur (800m)

Jeudi : **

Demi-fond court : ***

40' + 15 Lignes droites

Vendredi : *

Zouaire : 1h00 a Vincennes ...

Samedi : *

Demi-fond court : Repos

Zouaire : 8X400m

Dimanche :

Demi-fond court : 1h parcours varié si possible_

RDV au stade a 10h

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/M] = Cadets / Juniors / Espoirs / Vétérans