

Semaine du 15 au 21 Novembre 2010

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

Lundi	45' Footing
Mardi	Repos
Mercredi	Repos
Jeudi	1h dont 6X3' plus rapide (3' trot de récup)
Vendredi	Repos
Samedi	<u>Groupe A : 4 X [5X20/20]</u> 1'30 de récup entre les blocs Groupe B : Préparation physique + Technique de Saut. (triple)
Dimanche	1h' de footing

Programme Filles : Mêmes Entraînements !!!