

Programme d'entraînement du 18 au 24 Janvier 2010

Lundi : [C/J/E/S/V]

REPOS

Mardi : * [C/J/E/S/V]

30' de Marche + 5X500m rapide 2'30 de récup. (Optionnel) échauffement/ 15' trot
+ 5 lignes droites rapide de 40m

Mercredi : [C/J/E/S/V]

- 50 de Marche de footing si possible

Jeudi : * [C/J/E/S/V]

- 30' + 10X200 récup 1'30 (échauffement/ 15' trot + 5 lignes droites rapide de 40m

Vendredi : [C/J/E/S/V]

REPOS

Samedi :

- 45' + 8 Lignes Droites (Marche)

Dimanche :

Compétition

Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' de footing + PPG en guise d'échauffement

*** 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