

Semaine du 26 Septembre au 02 Octobre 2011

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

Lundi	45' Footing ou Repos
Mardi	Repos
Mercredi	<u>Groupe A</u> : 1h de footing , accélération sur le dernier kilomètre Je serai à Vincennes à 18h30. 15km sur parcours éclairé . Douches individuelles et vestiaires gratuits. Métro porte de Charenton (Synchronisation par texto) Pensez à un petit cadenas ou une pièce de 50cts.
Jeudi	Repos
Vendredi	40' + accélérations sur 10 Lignes droites Pour ceux qui le souhaitent je serai à mon club au stade Le Gallo à Boulogne Billancourt à 18h30 28 rue de Sèvres Métro : Boulogne Pont de Saint-Cloud
Samedi	<u>Groupe A</u> : Séance Cardio : 4 X [6X20-20] <i>Récup 1'</i> <i>Marche entre les blocs</i> <u>Groupe B</u> : Footing + Préparation physique + Gainages.
Dimanche	1h de footing accélération sur le dernier kilomètre (Groupe A Impératif)

Programme Filles : Même Entraînements !!!