

Semaine du 18 au 24 Janvier demi fond court [C/J/E/S/V]

---

**Lundi :** \*

**Demi-fond court :** 45'

---

**Mardi :** \*\*

**Demi-fond court :** 2X8 lignes droites sur la pelouse ou 2X(8X150m) , récup 50m trot et 50m Marche entre les blocs.

**Larry, Daniel, (Frédéric) 400+300+200 Rapide, récup 3 à 6' (totale)**

---

**Mercredi :** \*

**Demi-fond court :** 45'

*Je vous signal que je serai a Vincennes a 18h. Pour 13,5 à 15km parcours éclairé, douche et vestiaire gratuit.*

---

**Jeudi :** \*\*

**Demi-fond court :** \*\*\* 25 à 30' + PPG + 8X500m récup de 1' ou 100m trot (retour départ)

**Larry, Daniel, (Frederic) (5X150m rapide)**

---

**Vendredi :** \*

**Demi-fond court :** REPOS

---

**Samedi :** \*

**Demi-fond court :** 45' + 10 Lignes Droites

**Larry, Daniel, (Frederic) 35' + 10 Lignes droites**

---

**Dimanche :**

**Demi-fond court :** (RDV a 10h) 10 Cotes du coté de Cachan...

**Larry, Daniel, (Frederic) Competition Aubaunnes**

---

*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/V] = Cadets / Juniors / Espoirs / Vétérans**