Semaine du 19 au 25 Septembre 2011

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

Lundi	45' Footing ou Repos
Mardi	Repos
Mercredi	Groupe A : **1h de footing**, accélération sur le dernier kilomètre **Je serai à Vincennes a 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	35' + accélérations sur 10 Lignes droites **Pour ceux qui le souhaitent je serai à mon club au stade Le Gallo à Boulogne Billancourt à 18h30** ***(voir mail pour plus d'info) Métro*** **Pont de Saint-Cloud**
Samedi	Groupe A : Séance Cardio : 4 X [6X20-20] ***Récup 1' Marche entre les blocs*** Groupe B : Footing + Préparation physique + Gainages.
Dimanche	1h de footing accélération sur le dernier kilomètre (Groupe A Impératif)

Programme Filles : Même Entraînements !!!