

## Semaine du 01 au 07 Novembre 2010

### Programme ( idéal) pour le groupe A

**Semaine très importante à l'approche de la compétition su 11 novembre. !!!!**

<b>Lundi</b>	45' Footing ( <b>Groupe A impérativement</b> )
<b>Mardi</b>	Repos
<b>Mercredi</b>	1H ( <i>Je serai à vincennes a <b>18h30</b>. Porte de charenton pour 15km en nocturne. Parcours éclairé. Vestiaires et douches gratuits.</i> )
<b>Jeudi</b>	<b>Groupe A</b> : 40' à 1h de Footing dont <b>4X5' plus Rapide</b> récup 3' trot ( <i>ou 4X1200m sur piste</i> )
<b>Vendredi</b>	Repos
<b>Samedi</b>	<u>RDV au Stade a 9h</u> . 30' de footing + PPG + <b>7X500+</b> renforcements musculaires. ( <i>récup 50m trot et 1'30 entre les blocs</i> )
<b>Dimanche</b>	1h' de footing

### Programme Filles :

**Jeudi** : 40' à 1h de Footing dont **4X5' plus Rapide** récup 3' trot (*ou 4X1200m sur piste*)

**Samedi** : **5X500m** + renforcement musculaires. (*récup 50m trot et 1'30 entre les blocs*)