

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. !!!!

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