

Semaine du 25 au 31 Janvier demi fond court [C/J/E/S/V]

Lundi : *

Demi-fond court : 45'

Mardi : **

Demi-fond court :

Larry, Daniel, Adrien (Frédéric) 10X300m (séance de VMA)

Mercredi : *

Demi-fond court : 45'

*Je vous signal que je serai à Vincennes a 18h30. Pour **13,5 à 15km** parcours éclairé, douche et vestiaire gratuit.*

Jeudi : **

Demi-fond court : ***

Larry, Daniel, Adrien (Frédéric) 5X150m rapide

Vendredi : *

Demi-fond court : 45'

Larry, Daniel, Adrien (Frédéric) 35' + 8 Lignes droites

Samedi : *

Demi-fond court : 45' + 10 Lignes Droites

Larry, Daniel, Adrien (Frédéric) Compétition

Dimanche :

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

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