

Du 19 au 25 Septembre 2011

Début de Saison préparation physique Pour toute le monde

Lundi*	30 a 40' de footing léger + étirements. Zouaire : 1h
Mardi *** **	20 à 30' de footing + Renforcement Musculaires + 4 X 5X30-30 (récup, 1mn marche entre les blocs)
Mercredi	Zouaire/ Elie : 1h de footing IMPERATIVEMENT. RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.)
Jeudi *** **	20 à 30' de footing Renforcement Musculaires + 4 X 6X30-30 (récup, 1mn marche entre les blocs)
Vendredi*	Zouaire/ Elie : 50' à 1h de footing IMPERATIVEMENT.
Samedi*** **	REPOS
Dimanche**	1h20 de footing IMPERATIVEMENT.

* 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.

