

Semaine du 08 au 14 Novembre 2010

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

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

Lundi	45' Footing
Mardi	Repos (Ceux qui participent aux Cross impérativement)
Mercredi	35' de footing + 10 Lignes droites (Ceux qui participent aux Cross impérativement)
Jeudi	Compétition : Cross Stade Français. Pour ceux qui ne font pas de compétitions : 50' de footing + 8X 2' en nature récup 1' trot. (ou 6X600m)+
Vendredi	Repos
Samedi	<u>Repos.</u>
Dimanche	1h' de footing

Programme Filles : **Mêmes Entraînements !!!**