

## 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. !!!!

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

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