Programme d'entraînement du 04 au 10 Janvier 2010

Précisément pour ceux qui font la compétition

Lundi : *[C/J/E/S/V]*

45' à 1h

Mardi : *

- 10X300 (à 100%) récup 100m trot

Mercredi : *[C/J/E/S/V]*

- 45'

Jeudi : * *[C/J/E/S/V]*

- 10X200 (récup 50 ")

Vendredi :

REPOS

Samedi :

- 35mn + 10 Lignes droites

Dimanche :

Compétition !

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