

Du 14 au 20 Mars 2011

Attention !!! Préparation 800 et 1500m...

a- Toutes les séances doivent être réalisées en condition de compétitions !!! J'insiste !



b – Michael Hoppé rejoint le Groupe demi-Fond Court.

Lundi*	REPOS
Mardi *** **	Geoffrey/Thomas : 6X300m (Rapide) Récup totale !! Le reste : Avec le Groupe Hors-Stade
Mercredi	14 km, ou 1h05 footing (Je serai A Vincennes à 18h30)
Jeudi *** **	Geoffrey/Daniel/Zouaire/Michael : 3X600m Récup totale !! Thibault/Curtis : Avec le Groupe Hors-Stade
Vendredi*	REPOS Zouaire : 1h00
Samedi*** **	Piste 10X400 récup 1' Zouaire : Matin 50' / Soir : Piste
Dimanche**	RDV a 10h : 1h de footing

* 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 fait 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.