

Demi-Fond Court

Programme du 20 au 26 Décembre 2010

Préparation Cross

Sous réserve de bonnes conditions météorologique...

Lundi	Repos
Mardi * **	30' + 2X10 Lignes Droites
Mercredi	15 km, ou 1h footing (<i>Je serai à Vincennes à 18h30</i>)
Jeudi **	30' + <u>10X1/1'</u>
Vendredi	Repos Joyeux Noël !!!!!!!!
Samedi	Repos
Dimanche	RDV à 10h : 1h10 de footing (Confirmation par mail ou texto)

* 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.