

## Du 14 au 20 Février 2011

**Attention !!!**

a- Toutes les séances doivent être réalisées en condition de compétitions



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

<b>Lundi*</b>	<b>REPOS</b>
<b>Mardi *** **</b>	Geoffrey/Daniel/Zouaire/Michael : 4X400m (Rapide. 1') Récup Totale Thibault/Curtis/Thomas : Récup 30' + 10 LD + 30mn d'étirements
<b>Mercredi</b>	<b>PPG/musculation avec Audrey. RDV à 19h</b>
<b>Jeudi *** **</b>	Geoffrey/Daniel/Zouaire/Michael : 3X800m (rapide 2'25) Récup Totale. 45' + 30' étirements (pour ceux qui étaient aux LIFA)
<b>Vendredi*</b>	<b>REPOS</b> Zouaire : 1h05 (15km)
<b>Samedi*** **</b>	20' + 10X150m (Rapide Récup totale) Zouaire - Matin : 45'   Soir : Piste = RDV au stade a 16h* 35' + 10 Lignes droites (pour ceux qui font les LIFA)
<b>Dimanche**</b>	<b>RDV dimanche à 10h = 1h de footing</b>

\* 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.