

## Semaine du 03 au 09 Octobre 2011

Programme (*idéal*) pour le **groupe A** Préparant les compétitions d'athlétisme.

<b>Lundi</b>	45' Footing ou Repos
<b>Mardi</b>	Repos
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe A</b> : <b>1h de footing</b> , accélération sur le dernier kilomètre Je serai à Vincennes à 18h30. <b>15km</b> sur parcours éclairé . Douches individuelles et vestiaires gratuits. Métro porte de Charenton (Synchronisation par texto) <i>Pensez à un petit cadenas ou une pièce de 50cts.</i>
<b>Jeudi</b>	Repos
<b>Vendredi</b>	40' + accélérations sur 10 Lignes droites Pour ceux qui le souhaitent je serai à mon club au stade Le Gallo à Boulogne Billancourt à 18h30 28 rue de Sèvres <b>Métro</b> : Boulogne Pont de Saint-Cloud
<b>Samedi</b>	<b>Groupe A</b> : Footing + Préparation physique + Gainages + Séance Cardio : 4 X [5X30-30] <i>Récup 1' Marche entre les blocs. (Groupe A Impératif)</i> <b>Groupe B</b> : Footing + Préparation physique + Gainages.
<b>Dimanche</b>	1h de footing accélération sur le dernier kilomètre ( <b>Groupe A Impératif</b> )

**Programme Filles : Même Entraînements !!!**