

## Programme (idéal) du 21 au 27 Novembre 2011

### Loisirs / Débutants

### Préparation Physique

	<b>Coach: Jacki/José</b>
<b>Lundi</b>	Footing d'échauffement (20' Max) + <b>renforcement musculaire + activité cardio avec Jacki</b> ( <i>modulable selon circonstances</i> ) 10' de Footing de récup. <b>Groupe Compétition :</b> 6X400m Rapide, récup 1'50
<b>Mardi *</b>	<b>REPOS COMPLET</b>
<b>Mercredi</b>	Footing de <b>30' à 1h00</b> ( <i>à la sensation</i> )
<b>Jeudi *</b>	<b>REPOS COMPLET</b> <b>Groupe Compétition :</b> 30' à 45' de footing
<b>Vendredi</b>	<b>Coach: José</b> Footing long = 20 à 30' d'échauffement + PPG + Course [ <b>6 à 8X300m</b> <i>récup 100m marche</i> ] + Gainage + étirements. <b>Groupe Compétition :</b> <b>REPOS COMPLET</b>
<b>Samedi *</b>	<b>REPOS</b> <b>Groupe Compétition :</b> 30' de footing ( <i>réveil musculaire</i> )
<b>Dimanche</b>	<b>40' à 1h de footing IMPERATIVEMENT</b> ( <i>en groupe si possible.</i> ). <b>Groupe Maud : Compétition : 10km du 9ème</b>

\* Un footing de 30 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.