

Programme Demi-Fond du 10 au 16 Janvier 2011

Lundi	Repos Zouaire = 1h de footing
Mardi ***	8X500 récup 1'30
Mercredi	50' de footing
Jeudi ***	10X200m récup 50s
Vendredi	Repos
Samedi	40' + 10 Lignes droites (Si possible)
Dimanche	Compétition !! <i>Championnat départementaux de Cross !!</i>

* 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.