

## Semaine du 25 au 31 Octobre 2010

### Programme ( idéal) pour le groupe A

<b>Lundi</b>	Repos
<b>Mardi</b>	45 ' de footing ( <b>Groupe A impérativement</b> ) ou un autre sport pour les autres.
<b>Mercredi</b>	Repos
<b>Jeudi</b>	<b>Groupe A : 40' à 1h de Footing dont 6X3' plus Rapide</b> récup 3' trot ( <i>ou 5X1000m sur piste</i> )
<b>Vendredi</b>	Repos
<b>Samedi</b>	<u>RDV au Stade a 9h.</u> 30' de footing + PPG + <b>3X[5X300m]</b> + renforcement musculaires. ( <i>récup 50m trot et 1'30 entre les blocs</i> )
<b>Dimanche</b>	1h' de footing

### Programme Filles :

**Jeudi :** 40' à 1h de Footing dont **4X3' plus Rapide** récup 3' trot (*ou 3X1000m sur piste*)

**Samedi :** **2X[5X300m]** + renforcement musculaires. (*récup 50m trot et 1'30 entre les blocs*)