

Programme (idéal) du 28 novembre au 04 décembre 2011

Loisirs / Débutants

Pour info ;

Vous pouvez déplacer ou effectuer les footings ou vous le souhaitez dans la semaine...

Préparation Physique

	Coach: Jacki/José
Lundi	Footing d'échauffement (20' Max) + renforcement musculaire + activité cardio avec Jacki (<i>modulable selon circonstances</i>) 10' de Footing de récup.
Mardi *	REPOS COMPLET
Mercredi	Footing de 30' à 1h00 (<i>à la sensation</i>)
Jeudi *	REPOS COMPLET
Vendredi	Coach: José Footing long = 20 à 30' d'échauffement + PPG + Course [200+300+400+500+400+300+200 <i>recup 2'</i>] + Gainage + étirements.
Samedi *	REPOS
Dimanche	50' à 1h15 de footing IMPERATIVEMENT (<i>en groupe si possible.</i>).

* 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.