

## 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**

	<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>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>Vendredi</b>	<b>Coach: José</b> Footing long = 20 à 30' d'échauffement + PPG + Course [200+300+400+500+400+300+200 <i>recup 2'</i> ] + Gainage + étirements.
<b>Samedi *</b>	<b>REPOS</b>
<b>Dimanche</b>	<b>50' à 1h15 de footing IMPERATIVEMENT</b> ( <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.