

## Semaine du 18 au 24 octobre 2010

<b>Lundi</b>	<b>40' d'échauffement (PPG) + 4 X [5X200] récup 40s et 1'30 entre les blocs</b>
<b>Katie*</b>	<b>3 X [5X200] (même récup)</b>
<b>Mardi</b>	Repos ou <b>4 X [5X200] récup 40s et 1'30 entre les blocs</b> <i>(si vous n'êtes pas dans le groupe du lundi)</i>
<b>Mercredi</b>	PPG (si vous ne faite pas la séance du lundi, alors <b>1h de footing</b> )
<b>Jeudi</b>	50' de footing + 10 Lignes droites <b>(ou Séance)</b>
<b>Vendredi</b>	40' d'échauffement (PPG) + <b>8 X 500</b> (Séance de rythme) récup 1'30 à 2'
<b>Samedi</b>	Repos
<b>Dimanche</b>	<b>1h20 de footing</b>

---

### Vitesse sur les 200

Mathieu/Jean-Louis : Vitesse 40s *(pas plus vite mais respectez la récup)*

Katie\* : 45s

---

### Sur les 500m

Ce n'est pas une séance de VMA à proprement dite. De ce fait, le travaille est sur le rythme... A peu près 100 à 105% de sa VMA.

*(à éviter un trop grand écart dans l'exécution des séries...)*