

Semaine du 03 au 09 Mai 2010 - **Demi fond court** - [C/J/E/S/V]

---

**Lundi :**

**45' ou Repos**

---

**Mardi :**

**G-O, José : 8X400m** *Récup 1mn*

**Thomas : 45mn de footing + 5X200** (*voir programme Alain*)

**Zouaire, Séma, Loic, Adrien, Larry : 6 X 200m (rapide)** récupe Totale

**Pensez à noter vos chronos !! Tenue de compèt** (*Pointes et Short*)

**EXIGES !!!!!**

---

**Mercredi :**

**Repos ou 45' footing léger !**

---

**Jeudi :** \*\*\*

**Repos ou 35' Léger au stade !**

---

**Vendredi :**

**35' + 6 Lignes droite**

---

**Samedi :**

**Compétitions ; interclubs !**

---

**Dimanche : Demi-fond court :**

---

*Les séances du mardi et Jeudi sont systématiquement précédées de 25 à 30' de footing + PPG*

*\* 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.*

**[C/J/E/S/V] = Cadets / Juniors / Espoirs / Vétérans**