

Programme du 26 Septembre au 02 Octobre 2011

Période préparation Physique

Lundi	45 minutes à 1h de footing léger + étirements. Zouaire/Elie : 1h
Mardi * **	20 à 30' de footing + Renforcement Musculaires + 4Blocs de 6X30-30 (Selon niveau...) Récup 1' marche Entre les blocs La séance a été remplacée par 20X200m !!!
Mercredi	Zouaire/ Elie : 1h de footing (ou 15km) IMPERATIVEMENT. RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.)
Jeudi *** **	20 à 30' de footing + Renforcement Musculaires + 4Blocs de 6X30-30 (Selon niveau...) Récup 1' marche Entre les blocs
Vendredi*	Zouaire/ Elie : 50' à 1h de footing IMPERATIVEMENT. Ou Samedi !!
Samedi	REPOS ←=====→ Ou Vendredi !!
Dimanche	50 Minutes à 1h20 de footing IMPERATIVEMENT. (Selon niveau)

* 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.