Du 02 au 08 Mai 2011

Attention !!! Préparation 800 et 1500m…

Toutes les séances doivent être réalisées en condition de compétitions !!! J'insiste !

Lundi*	**REPOS**
Mardi * **	**30' + 10 à 15 Longueurs de terrains**
Mercredi	**45' de footing Ou REPOS**
Jeudi * **	**Thomas/Loic/Curtis : 30' + 10 à 15 Longueurs de terrains** **Zouaire : Programme Hors-stade**
Vendredi*	**REPOS**
Samedi* **	**Zouaire/Elie - Matin : 45' / Soir : 10X200**
Dimanche**	**Geoffrey/Thomas/Loic/ Zouaire/Elie : 1h de footing RDV au stade a 10h**

* *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.*