

**Du 03 au 09 Octobre 2011**

**Début de Saison préparation physique Pour tout le monde**

<b>Lundi*</b>	30 a 40' de footing léger + étirements. <b>Zouaire : 1h</b>
<b>Mardi *** **</b>	20 à 30' de footing + Renforcement Musculaires + <b>10X400</b> récup 1'
<b>Mercredi</b>	<b>Zouaire/ Elie : 1h de footing IMPERATIVEMENT.</b> <b>RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.)</b>
<b>Jeudi *** **</b>	20 à 30' de footing + PPG + <b>4 10X200</b> récup, 40s
<b>Vendredi*</b>	<b>REPOS IMPERATIVEMENT.</b>
<b>Samedi*** **</b>	20 à 30' de footing + accélération sur 10 Lignes droites
<b>Dimanche**</b>	<b>Compétition ! CORRIDA DE VILLEJUIF</b>

\* 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.

