

# SEMAINE 12/2018

MARDI 20/03/2018

SAINT ROMAIN

## GROUPE 1

FOOTING 8 / 10 KMS 10MN A60% PUIS 70 % EN FIN DE PARCOURS 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5MN DE RECP A 60%

## GROUPE 2/1

FOOTING10 / 12 KMS 10MN A 60% PUIS 70 A 75% EN FIN DE PARCOURS 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5 MN DE RECP A 60%

## GROUPE 2/2

FOOTING 15 A 18 KMS 10 MN A 60% PUIS 70 A 75% EN FIN DE PARCOURS 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5 MN DE RECP A 60%

## GROUPE 2/3

FOOTING 18 A 25 KMS 10 MN A 60% PUIS 70 A 75% EN FIN DE PARCOURS 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5MN DE RECP A 60%

JEUDI 22/03/2018

STADE ETAINHUS

## FRACTIONNE LONG

### GROUPE 1

ECHAUFFEMENT PISTE

200M 100M RECP 300M 150M RECP 400M 400M RECP 4 /5/6 SERIES

PUIS 5 A 10 MN DE RECP LENTE

### GROUPE 2/1

ECHAUFFEMENT PISTE

400M 200M RECP 500M 200M RECP 600M 400M RECP 3/ 4/5/6 SERIES

PUIS 5 A 10 MN DE RECP LENTE

### **GROUPE 2/2**

ECHAUFFEMENT PISTE

500M 200M RECP 600M 300M RECP 800M 400M RECP 3/4/5/SERIES

PUIS 5 A 10 MN DE RECP LENTE

### **GROUPE 2/3**

ECHAUFFEMENT PISTE

MEME PROGRAMME QUE LE GROUPE 2/2

PUIS 5 A 10MN DE RECP LENTE

### **SAMEDI 24/03/2018**

SUR PARCOURS DE VOTRE CHOIX EN NATUREL SI  
POSSIBLE

### **GROUPE 1**

8 / 10 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70% 4 LIGNES DROITES ACCL PROG  
ET 5 MN DE RECP A 60%

### **GROUPE 2/1**

10 / 12 KMS DE FOOTING 10 MN A 60% PUIS 70 A 75% 4 LIGNES DROITES  
ACCL PROG ET 5 A 10MN DE RECP A 60%

### **GROUPE 2/2**

15 A 18 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70 A 75% 4 LIGNES DROITES ACCL  
PROG ET 5 A 10 MN DE RECP A 60%

### **GROUPE 2/3**

15 / 18 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL  
PROG ET 5 A 10 MN DE RECP

### **DIMANCHE 25/03/2018**

## **GROUPE 1**

POUR LES COURAGEUX 8 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70% INSEREZ 4 X 1MN RAPIDE 30SEC DE RECP PUIS 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5MN DE RECP A 60%

## **GROUPE 2/1**

10 / 12 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70 A 75%INSEREZ 8 X 1MN RAPIDE AVEC 30 SEC DE RECP 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5 A10MN DE RECP A 60%

## **GROUPE 2/2**

15 A18 KMS DE FOOTING 10MN A 60% PUIS 70 A 75% INSEREZ 8 X 1MN RAPIDE PUIS 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5 A 10MN DE RECP A 60%

## **GROUPE 2/3**

FOOTING 18 A 22 KMS 10MN A 60% PUIS 70 A 75% INSEREZ 8 X 1MN RAPIDE AVEC 30 SEC DE RECP PUIS 4 LIGNES DROITES ACCL PROG ET 5 A 10MN DE RECP A 60%

**BONNE SEMAINE JACKIE**