

# SEMAINE 41/2018

CETTE SEMAINE VU QUE BEAUCOUP D'ATHLETES ONT PARTICIPE A DIFFERENTES COMPETITIONS PLUS OU MOINS LONGUES, RECUPERATION POUR REPARTIR SUR UN NOUVEAU CYCLE SEMAINE 42

MARDI 09/10/2018

STADE ETAINHUS

## GROUPE 1 (Jean-Pierre)

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

## GROUPE 2/1 (Patricia B)

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

## GROUPE 2/2 (Prépa Longues distances trail, marathon etc...)

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

JEUDI 11/10/ 2018

STADE ETAINHUS

## GROUPE 2/1

MEME PROGRAMME QUE MARDI

## GROUPE 2/1

MEME PROGRAMME QUE MARDI

## GROUPE 2/2

MEME PROGRAMME QUE MARDI

**SAMEDI 13/10/2018**

**PARCOURS AU CHOIX**

**GROUPE 1**

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

**GROUPE 2/1**

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

**GROUPE 2/2**

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

**DIMANCHE 14/10/2018 PARCOURS AU CHOIX SOUPLE SI**

**POSSIBLE**

ON PREND DE BONNES RESOLUTIONS ET ON N' OUBLIE PAS LES  
LIGNES DROITES

**GROUPE 1**

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

**GROUPE2/1**

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

**GROUPE 2/2**

15 / 18 KMS DE FOOTING 10 MN A60% PUIS A 70/75% 4 LIGNES DROITES ACCL  
PROG ET 5/10MN DE RECP LENTE

**BONNE SEMAINE**

**JACKIE**