

date	contenu séance
02/03/2010	échauffement 20min environ 10mn de préparation physique (lever de genoux,talons fesses..)5*400m temps de récup =temps de travail 2'30 de repos puis 3*600m repos 2' entre les 600m...au final 3,8km d'effort !
09/03/2010	échauffement 20mn 10mn de prépa physique 6*600m repos 2' soit 3,6km d'effort
16/03/2010	échauffement 20mn 10mn de prépa physique 3*400m repos 1'30 puis 2'30 de repos 4*600m repos 2' soit 3,6km d'effort
23/03/2010	échaufft 20mn,ppg 10mn3*600m repos 2'entre les 600 puis 2'30 repos puis 2*800m repos 2'30 entre les 800 soit 3,4km d'effort
30/03/2010	échaufft 20mn ,prépa physique 10mn 4*800m 2'30 de repos soit 3,2km d'effort
06/04/2010	échauffement 20mn +10mn prépa physique 10*(30"/30") 2' de repos puis 5*(1'/1')
13/04/2010	échauffement 20mn +10 prépa physique 4*1000m 2'45 de repos soit 4km d'effort
20/04/2010	échauffement 20mn +10mn prépa physique 2*800m repos 2'30 puis 2*1000m repos 2'45 soit 3,6km d'effort
27/04/2010	échauffement 20'+10mn prépa physique pyramide 400(repos entre 1' et 1'30)-600(repos 1'45)-800(repos 2')-600m(repos1'45)-400m soit 2,8km d'effort
04/05/2010	échauffement 20mn +10mn prépa physique exercices de vitesse en progression de la marche à rythme très soutenu sur 1mn à faire 5 fois puis repos 2' et à recommencer faire attention à sa foulée ,ces bras