

## Programme ( idéal) pour le groupe A

<b>Lundi</b>	Repos
<b>Mardi</b>	45 ‘ de footing ( <b>Groupe A impérativement</b> ) ou un autre sport pour les autres.
<b>Mercredi</b>	Repos
<b>Jeudi</b>	40’ à 1h de Footing dont <b>5X3’ Rapide</b> récup 3’ trot..
<b>Vendredi</b>	Repos
<b>Samedi</b>	<u>RDV au Stade a 9h.</u> 30’ de footing + PPG + <b>4 à 5 X 20/20</b> + renforcement musculaires
<b>Dimanche</b>	50’ de footing