



## Entrainement du Mardi

*Début de l'échauffement 18h30 jusqu'à 18h50.*

<b>Mardi 7 Janvier</b>	Echauffement 20 min. 200/400/600/800/1000/800/600/400/200	<b>RECUP 100m</b>
<b>Mardi 14 Janvier</b>	Echauffement 20 min. 6 X (100+200+300+400)	<b>RECUP 100m</b>
<b>Mardi 21 Janvier</b>	Echauffement 20 min. (4 X 1000) + (4X 400+5 squats entre chaque)	<b>RECUP 200m/100m</b>
<b>Mardi 28 Janvier</b>	Echauffement 20 min. 2000/1600/1200/800/400	<b>RECUP 100m</b>
<b>Mardi 4 Février</b>	Echauffement 20 min. 10 X 600m +10 squats entre chaque	<b>RECUP 100m</b>
<b>Mardi 11 Février</b>	Echauffement 20 min. 1000/2000/1000/500/500	<b>RECUP 200m</b>
<b>Mardi 18 Février</b>	Echauffement 20 min. 2 X (10 X 300m)	<b>RECUP 100m</b>
<b>Mardi 25 Février</b>	Echauffement 30 min. 2 X (8 X 400m)	<b>RECUP 100m</b>
<b>Mardi 4 Mars</b>	Echauffement 20 min. (10X100) +(10X200) +(10X200)	<b>RECUP 100m</b>
<b>Mardi 11 Mars</b>	Echauffement 20 min. 3 X2000m	<b>RECUP 200m</b>
<b>Mardi 18 Mars</b>	Echauffement 20 min. 8X 800m + 10 squats entre chaque	<b>RECUP 100m</b>
<b>Mardi 25 Mars</b>	Echauffement 20 min. 4 X 1500m parcours enfant Castel Race	<b>RECUP 2min30</b>
<b>Mardi 1 Avril</b>	Echauffement 20 min. VMA	
<b>Mardi 8 Avril</b>	Echauffement 20 min. 2000 + (4 X 1000m)	<b>RECUP100m</b>