Semaine 6 du 8 au 14 février 2016

Début de séance: 18h30…. Fin de séance: ~ 20h00… RDV: 18h15

mardi 9 février 2016	Tous	Stade extérieur ou piste Echauffement 20' Séance de VMA **2 x (12 x 30"*30")** *REC 5'*
jeudi 11 février 2016	Cross 10kms 21kms 42kms	Parking "panoramics" Echauffement 20' **<u>Séance spécifique</u>** **3 x 8' ...** R3' Retour au calme 10' **<u>Qualifié(e)s aux inters de Cross</u>** Footing de 45' + 5 lignes droites
vendredi 12 février 2016		Stade Echauffement 20' Séance seuil 2 x 15' ... R3' Retour au calme 10' **<u>Qualifié(e)s aux inters de Cross</u>** Footing de 30' + 5 lignes droites. rec sur longueur
samedi 13 février 2016	Cross	**<u>Participant(e)s aux inters</u>** **<u>RDV 9h50:</u>**Parking des Franchises… Départ pour Fourmies… 15h30 reconnaissance du parcours des inters (footing très leger 30')
dimanche 14 février 2016	10kms 21kms 42kms	Sortie longue commune