**PROGRAMME TRÊVE 2019**

**SEANCE 1 : JEUDI 26 DEC**

**DIETE + SEANCE FOOTING 2X 25 MIN à 50% DE VMA**

**RECUPERATION 3MIN EN MARCHANT ETIREMENTS AU CHAUD AVANT LA DOUCHE.**

**SEANCE 2 : DIMANCHE 29 DEC**

**SEANCE FARTLECK 2X 12 MIN (VOIR SEANCE TYPE).**

**SEANCE 3 : JEUDI 2 JANVIER**

**DIETE + SEANCE FOOTING 2X 25 MIN à 50% DE VMA**

**RECUPERATION 3MIN EN MARCHANT ETIREMENTS AU CHAUD AVANT LA DOUCHE.**

**Attention, pour chacune de ces séances prévoir une tenue adaptée afin de ne pas tomber malade et surtout une paire de running et travailler sur un sol type sous bois, éviter les surfaces dures. Pensez à vous hydrater avant pendant et après.**

**Bonnes fêtes à tous les Coachs Manu et Philippe…**