

**Demi-Fond court.**

**Du 26 au 02 décembre 2012**

**Préparation CROSS !!!!!**

**N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!**

|                 |   |
|-----------------|---|
| <b>Lundi *</b>  | <b>Groupe : 50' de footing</b>  |
| <b>Mardi *</b>  | <p><b>Jean/Zouaire/Elie : 1h20 (Semaine exceptionnelle de kilométrage)</b></p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' + 3X200 Rapide récup 3 à 4' (départ en starting-blocks si possible)</b></p> <p><b>Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : 30' + 10X150m (Rapide)</b></p>   |
| <b>Mercredi</b> | <p><b>Groupe : 1h15 (15km)</b></p> <p>RDV à Vincennes <b>18h30 – 18h45</b> (1H00 à 1h20 de footing)</p> <p>Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!</p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : REPOS</b></p>  |
| <b>Jeudi *</b>  | <p><b>Jean/Zouaire/Elie : 1h20 (Semaine exceptionnelle de kilométrage)</b></p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing : 150+100+50m récup complet (départ en starting-blocks si possible)</b></p> <p><b>Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : 600+500+400+300+200 (rythme soutenue récup 3'-2'30-2'-100m marche)</b></p>            |
| <b>Vendredi</b> | <b>Groupe : Repos</b>   |
| <b>Samedi *</b> | <p style="text-align: center;"><b>Matin</b></p> <p><b>Groupe : 50' de footing</b></p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing + 8LD + étirements</b></p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;"><b>Soir :</b></p> <p><b>Groupe : Séance de cotes (10 montées de 200m) RDV à Vincennes à 17h</b></p> |
| <b>Dimanche</b> | <p><b>Groupe : 1h30 de footing ( ≥ 17km) (Semaine exceptionnelle de kilométrage)</b></p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : Compétition (salle)</b></p>   |

- Un petit footing de 40 à 50minutes peut être effectué le matin si possible...

**Désormais avant chaque séance\*, 10 montées d'Escaliers** renforcements musculaire.

(Échauffements Dynamique... suite)

Liste des athlètes demi fond court.

| <b>Préparation 400/800m</b>  | <b>Préparation 1500 au 10km</b>  | <b>Préparation générale</b>   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Kevan</li><li>- Geoffrey</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Jean</li><li>- Zouaire</li><li>- Elie</li><li>- Christophe</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Raphael</li><li>- Lahoucine</li><li>- Frédéric</li><li>- Daniel</li></ul> |

\*Sauf le Samedi