

Demi-Fond court.

Du 12 au 18 décembre 2011

Lundi	- Zouaire : 50' - Groupe : REPOS, ou footing de 40minutes (<i>Selon sensation</i>)
Mardi *	- Groupe : 30' de footing + PPG + 10X600m (<i>récup100m Marche/100m Trot</i>) - Jean : 20' de footing + 10X2' plus rapide 1' de récup trot ou statique.
Mercredi	- Nouzia/Zouaire/Jean : 1h à 1h15 de footing (<i>ou 13 à 15km</i>). RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.) - Kévan/Thomas : 35 à 40' + 10 accélérations 100m
Jeudi *	- Groupe : 4X [5X300m] Récup 100m Trot et 100m Marche entre les blocs Jean : 30' de footing 2X [10X1' plus vite] + 10' trot
Vendredi	- Zouaire : 50' - Thomas/Kévan : REPOS Jean : REPOS
Samedi *	REPOS = Pour le reste du groupe ou 40' de footing - Zouaire : Matin : 50' Soir : Cotes (X10) (RDV a Vincennes a 17h30)
Dimanche	Zouaire/Jean : 1H20 ≈ 20km de footing NouZia : 1h de footing (impérativement) approche-toi du groupe de Vincennes Thomas/Kévan : 30' de footing + Sprint sur 10 Lignes droites en cotes (20 à 40m en sprint puis 20m en déroulé...) Impérativement

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

* -Filles : [Même séance] (même récup)