

Programme Demi-Fond

Lundi 11	<i>Daniel/Geoffrey :</i> <i>45 ' de footing</i>
Mardi 12	<i>Daniel/Geoffrey :</i> <i>3 X [5X200] 30s de récup et 1' Entre les blocs (vit, 35s) Pas moins vite !!</i>
Mercredi 13	<i>Daniel/Geoffrey :</i> <i>50' de footing</i>
Jeudi 14	<i>Daniel/Geoffrey :</i> <i>6X500m : récup 2'30 (Vit, 1'36 à 1'40) Pas moins vite !!</i>
Vendredi 15	<i>Daniel/Geoffrey :</i> REPOS
Samedi	<i>Daniel/Geoffrey :</i> REPOS ou la séance de dimanche
Dimanche	<i>Daniel/Geoffrey :</i> <i>1h de footing</i>