

Demi-Fond court.

Du 05 au 11 Aout 2013

(mini stage du 08 au 18)

Lundi	Groupe : Jean Perez
Mardi *	Groupe : Jean Perez
Mercredi	Groupe : Jean Perez
Jeudi *	Groupe : Jean Perez : 45' de footing Léger !
Vendredi	Groupe : Jean Perez : Matin 35' + 10 Lignes droites (80m) Soir : 45' Léger
Samedi *	Groupe : Jean Perez : Matin 40' Soir : 50
Dimanche	Groupe : Jean Perez : 1h100

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

Liste des athlètes demi fond court.

Préparation 400/800m	Préparation 1500 au 10km - Jean - Zouaire - Elie	Préparation générale - Adrien - Rodolphe
-----------------------------	--	---