

Demi-Fond court.

Du 05 au 11 décembre 2011

Lundi	<p>Zouaire : 1H + accélérations 10 Lignes Droites Groupe : REPOS, ou footing de 40minutes (<i>Selon sensation</i>) Jean : REPOS</p>
Mardi *	<p>Groupe : 30' de footing + PPG + 10X400m (<i>récup 45s</i>) Filles : [Même séance] (<i>même récup</i>) Thomas : 8X400m Adrien : 2X5X200 <i>récup 45s /</i> Jean : 20' de footing + Accélération sur 8 X 2' récup 1' trot</p>
Mercredi	<p>Nouzia/Zouaire/ Elie : 1h de footing (<i>ou 13 à 15km</i>). RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.) Kevan/Thomas/Curtis : 30 à 40' + accélérations 100m Adrien : REPOS Jean : 50' de footing</p>
Jeudi *	<p>Groupe : 4X 5X[150/50] 150m course 50m trot récup 50m Marche entre les blocs. Adrien : 2 blocs: Zouaire/Elie : 50' dont fartleck = 4X 7minutes plus rapide et 4' de récup trot. Jean : 10X30/30 (<i>30s vite 30s lente</i>)</p>
Vendredi	<p>Zouaire/Elie : 50' Thomas/Kévan : REPOS Adrien : REPOS Jean : REPOS</p>
Samedi *	<p>REPOS = Pour le reste du groupe Zouaire/elie : Matin : 50' Soir : Cotes (X10) (RDV a Vincennes a 17h30) Jean : (35' de footing + 10 lignes droites)</p>
Dimanche	<p>Zouaire/Elie : 1H10 ≈ 16km de footing Thomas/Kevan : 30' de footing + Sprint sur 10 Lignes droites en cotes (20 à 40m en sprint puis 20m en déroulé...) Impérativement NouZia : 1h de footing (impérativement) approche-toi du groupe de Vincennes Jean : Compétition (Championnat de France Universitaires)</p>

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

