

Demi-fond court.

Du 23 au 29 avril 2012

Lundi	<p>Groupe : REPOS Zouaire : 50'</p> <p>Jean : 45' de footing</p> <p>Frédéric : Repos</p>
Mardi *	<p>Zouaire : 20' + 8 à 10X150m Thomas/Kévan : 30' + 10 Lignes droites sur la pelouse.</p> <p>Jean : 50' de footing</p> <p>Frédéric : 30' + escaliers + 8 Lignes droites sur la pelouse + 2X150m rapide sur la piste - Zouaire 1h (ou 13 à 15km). RDV Vincennes à 18h30 (à confirmer par texto.)</p> <p>- Thomas/Kévan : REPOS OU 30' de footing + étirements Jean : 1h de footing</p> <p>Frédéric : 50' de footing</p>
Jeudi *	<p>Thomas/Kévan : 20' d'échauffement + 500m + 3X200m Rapide</p> <p>Jean/ Zouaire : 20' + 4X500m Rapide OU 6X2' en nature récup 3'</p> <p>Frédéric : 30' + escaliers + 8 L D sur la pelouse + 2X150m rapide sur la piste</p>
Vendredi	<p>Groupe : REPOS</p>
Samedi *	<p>Zouaire Matin : 40' footing Soir : Piste = 800+600+400m Rapide (récup 4')</p> <p>Kévan/Thomas : 400m+300m+200m (Rapide)</p> <p>Jean : 40'</p> <p>Frédéric : 40' + accélérations sur 10 Lignes droites (pas très vite mais dynamique) sur la pelouse (<i>attention a la posture, aux placements...</i>)</p> <p>RDV a 16h au stade de villejuif</p>
Dimanche	<p>Kévan/Thomas : 30 à 40' de footing + étirements Jean/Zouaire : 1h15 de footing</p> <p>Frédéric : 1h de footing régulier, à la sensation (<i>en fonction de ton état de forme</i>)</p>

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