

Demi-fond court.

Du 26 Mars au 01 avril 2012

Lundi	Groupe : REPOS Zouaire : 50'
Mardi *	Thomas/Kévan : 8X200m (en 28s) récup 200m Jean : 50' de footing Zouaire : 20' + 10X500
Mercredi	- Zouaire/Jean : 1h de footing (ou 13 à 15km). RDV Vincennes à 18h30 (à confirmer par texto.) - Kévan/Thomas : 30 à 40' + 10 accélérations 100m
Jeudi *	Zouaire : 30' de Footing + 3X10' dans le Parc (ou séance Groupe Hors-Stade) Thomas : Travail dynamique + renforcement musculaire Kévan (???) : 2X[200/300] ou la séance du mardi... Jean : 1h10 de footing
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Kévan/Thomas : Soir : Piste = 4X400m (en 1'02 récup 3 à 4") Zouaire/Jean : Matin : 45' Soir : 20' Piste = 400+600+800+1000+800+600+400m Récup 1'30
Dimanche	Groupe : 45 à 1h de footing Kévan/Thomas : 40' + 10 accélérations 100m Jean/Zouaire : 1h15 à 1h30 si possible

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

