

Demi-Fond court.**Du 09 au 15 Janvier 2012**

Lundi	Zouaire : 50' footing Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 20' d'échauffements + 10X400 récup 1' Jean : 20' d'échauffements + accélérations = 8X2' (en nature) récup 45s trot
Mercredi	Zouaire : 1h de footing (ou 13 à 15km). RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.) Kevan/Thomas : 30 à 40' Jean : 50'
Jeudi *	Groupe : 30' de Footing + 10X200m récup 40s
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe : 35' + 10 Lignes droites
Dimanche	Groupe : Compétition Championnat départemental de Cross

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

