

Demi-Fond court.**Du 16 au 22 Avril 2012**Groupe demi-fond court : Zouaire, Elie, **Thomas**, **Kévan**, **Frédéric** , Jean.

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Kévan/ Thomas : Stage (Elie)/Zouaire : avec le groupe Hors-Stade [15X300m] Jean : 6X2' Rapide (en nature) Frédéric : 30' échauffements + renforcements musculaire (escaliers) + 10 L-D
Mercredi	Kévan/Thomas : Stage Groupe : 15km, à Vincennes RDV à 18h30 (1h à 1h15) Jean : 1h de footing Frédéric : 1h à 1h15
Jeudi *	Kévan/Thomas : Stage Groupe : 35 à 40' de Footing + accélération sur 10 Lignes droites dans la journée Jean : 30' + 6X200m Rapide... Frédéric : 30' échauffements + renforcements musculaires (escaliers) + 10 L-D
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Kévan/ Thomas : Stage Zouaire/Frederic : 45' de footing + accélérations sur 10 Lignes droites Jean : Compétition
Dimanche	Kévan/ Thomas : Stage Zouaire : 1h30 de footing Frédéric : 1h à 1h15

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