

## Demi-fond court.

Du 12 au 18 Mars 2012

Attention au froid, Accélération systématique et étirements dynamiques avant les séances de VMA

<b>Lundi</b>	Groupe : <b>REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<p>Merci de venir avec vos pointes !!!</p> <p>- (Elie)/Zouaire : Avec le groupe Hors-Stade [8X500m] (ou avec le groupe H-S) - Kevan/Thomas : 200+200+300 (30s au 200 et 45s au 300m) -</p> <p>- Jean : 30' de footing + 8 X 3' rapide</p>
<b>Mercredi</b>	<p>- Jean/(Elie)/Zouaire : 1h10 de footing (ou 13 à 15km). <u>RDV Vincennes à 18h30</u> (à confirmer par texto.) - Kevan/ Thomas: 40' de footing. + étirements</p>
<b>Jeudi *</b>	<p>- (Elie)/Zouaire Kevan/ : 10X200m récup 40s - Thomas : Renforcement musculaire, Travail Dynamique - Jean : 4X8 mn plus rapide en nature, récup 3' trot</p>
<b>Vendredi</b>	<p>- (Elie) Jean : Zouaire : 1h de footing - <b>REPOS (tout le reste du groupe)</b></p>
<b>Samedi *</b>	<p>- Jean/Kevan/Thomas/Zouaire : 35' de footing + 10 Lignes droites (Je serai au stade)</p>
<b>Dimanche</b>	<p>- Kevan /Zouaire : Compétition (Ekiden) - Thomas : 40' de footing + Etirements - Jean : 1h30 de footing</p>

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