

Demi-Fond court.**Du 31 Octobre au 06 Novembre 2011**

Lundi.	REPOS : Je ne serai pas au stade !!!!!* Zouaire : 50'
Mardi *	Zouaire/elie : Matin : 50' Soir : RDV à 17h30 à Vincennes Zouaire/Elie : Séance de Fartleck = 6X3' en nature. Récup 2' RDV Vincennes à 17h00 (à confirmer par texto.) Kevan/Thomas : Footing 30mn dans la journée et Accélération sur 10 Lignes droites. Il n'y aura ni douches ni vestiaires !!!
Mercredi	Nouzia/Zouaire/ Elie : 1h de footing léger (ou 15km). RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.) Kevan/Thomas/Curtis : 30 à 40' + Sprint 60m 6X
Jeudi *	30' de footing + renforcement musculaire (dans les escaliers) 2X[10X200] récup 40s, et 1' entre les blocs
Vendredi	Zouaire/Elie : 50' Thomas/Kevan : 35' à 40' de footing
Samedi *	REPOS = Pour le reste du groupe Zouaire/elie : Matin : 50' Soir : Cotes (X10) (RDV à Vincennes à 17h30)
Dimanche	Zouaire/Elie : 1H10 ≈ 16km de footing Thomas/Kevan : 30' de footing + Sprint sur 10 Lignes droites en cotes (20 à 40m en sprint puis 20m en déroulé...) Impérativement NouZia : 1h de footing (impérativement) approche-toi du groupe de Vincennes

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

