

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

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

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

