

**Demi-fond court.**

**Du 04 au 10 Juin 2012**

<b>Lundi</b>	- <b>Zouaire</b> : ..... <b>1h00</b> Groupe : REPOS - <b>Frédéric</b> : REPOS <i>selon sensation</i>
<b>Mardi *</b>	- <b>Zouaire</b> : 30' + <b>1000+800+600+400+200</b> Récup 2'30 (Rythme) Thomas/Kevan: 30' de footing + <b>5 à 8 accélérations (80m)</b> + étirements prolongés - <b>Jean</b> : 50' de footing - <b>Frédéric</b> : 30' de footing + <b>Escaliers</b> + 10' de footing
<b>Mercredi</b>	- <b>Zouaire</b> <b>1h</b> ( <i>ou 13 à 15km</i> ). <b>RDV Vincennes à 18h30</b> (à confirmer par texto.) - <b>Jean</b> : 1h de footing - <b>Thomas</b> : <b>Compétition St Maur</b> - <b>Kevan</b> : REPOS <b>OU</b> 40' de footing + étirements - <b>Frédéric</b> : REPOS
<b>Jeudi *</b>	- <b>Zouaire</b> : 20' + <b>800+600+400+(2X200)</b> Récup 2'30 (Rythme) - <b>Jean</b> : 1H de footing dont <b>4X5'</b> plus rapide - <b>Thomas</b> : REPOS <b>OU</b> 40' de footing + étirements - <b>Kévan</b> : 20' + 2X (150+200) ( <b>Rapide</b> ) sur la piste <i>récup totale</i> - <b>Frédéric</b> : 20' + <b>600+400+300+ (2X200)</b> : groupe zouaire séance de (Rythme)
<b>Vendredi</b>	- <b>Groupe</b> : REPOS
<b>Samedi *</b>  ----- RDV à 16h au stade	- <b>Zouaire</b> : <b>Matin</b> : 50' .....   <b>Soir</b> : 20' + <b>3X1000</b> récup 2'30 (Rythme) - <b>Jean</b> : <b>Matin</b> : 45' .....   <b>Soir</b> : 50' de footing - <b>Frédéric</b> : <b>Matin</b> : 50' .....   <b>Soir</b> : Si tu veux passer au stade.. - <b>Kevan/Thomas</b> : <b>Matin</b> : <b>20 à 30'</b> de footing (RM*) <b>Soir</b> : <b>500+2X200m</b>
<b>Dimanche</b>	- <b>Zouaire</b> : ..... <b>1h20</b> - <b>Jean</b> : ..... <b>1h20</b> - <b>Kevan/Thomas</b> : ..... <b>40' de footing</b> - <b>Frédéric</b> : 1h de footing

- **RM** = Réveil Musculaire
- *Un petit footing de 40 à 50minute peut être effectué le matin si possible...*

**Cycle de trois Semaines de VMA. Notamment pour Zouaire !!**