

**Demi-fond court.**

**Du 28 au 03 Juin 2012**

<b>Lundi</b>	- <b>Zouaire</b> : ..... <b>1h00</b> Groupe : REPOS - <b>Frédéric</b> : 30' de footing + <b>Escaliers</b> + 10' de footing
<b>Mardi *</b>	- <b>Zouaire</b> : 30' + <b>20X200</b> ( <b>Vitesse : 38 à 40s - récup 40s</b> ) Thomas/Kevan: 30' + <b>4X250m Rapide</b> ( <i>récupe total</i> ) - <b>Jean</b> : 50' de footing - <b>Frédéric</b> : 20' + <b>20X200</b> ( <b>Vitesse : 40 à 45s - récup 40s</b> )
<b>Mercredi</b>	- <b>Zouaire 1h</b> ( <i>ou 13 à 15km</i> ). <b>RDV Vincennes à 18h30</b> (à confirmer par texto.) - <b>Thomas/Kevan</b> : REPOS <b>OU</b> 40' de footing + étirements - <b>Jean</b> : 1h de footing - <b>Frédéric</b> : REPOS
<b>Jeudi *</b>	- <b>Zouaire</b> : 20' + <b>3X [8X20/20]</b> 1'30 de récup entre les blocs - <b>Thomas/Kévan</b> : 20' + 4 x <b>150m (Rapide)</b> sur la piste <i>récup totale</i> - <b>Jean</b> : 1H de footing dont <b>4X5'</b> plus rapide - <b>Frédéric</b> : 20' + <b>3X [8X20/20]</b> 1'30 de récup entre les blocs.
<b>Vendredi</b>	- <b>Groupe</b> : REPOS
<b>Samedi *</b> ----- RDV à 16h au stade	- <b>Zouaire</b> : <b>Matin</b> : 45' .....   <b>Soir</b> : <b>7 X800</b> ( <b>Vitesse : 2'40 - récup 2'</b> ) - <b>Jean</b> : <b>Matin</b> : 45' .....   <b>Soir</b> : 50' de footing dont <b>3X8'</b> <i>plus vite</i> - <b>Frédéric</b> : 30' + 8 Lignes droites - <b>Kevan/Thomas</b> : <b>Matin</b> : <b>20 à 30'</b> de footing (RM*) <b>Soir</b> : <b>Compétition</b>
<b>Dimanche</b>	- <b>Zouaire</b> : ..... <b>1h20</b> - <b>Jean</b> : ..... <b>1h20</b> - <b>Kevan/Thomas</b> : ..... <b>compétition</b> ( <i>Cpt du Val de marne</i> ) - <b>Frédéric</b> : <b>compétition</b> (5km)

• **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 !!!**