

Demi-fond court.

Du 28 au 03 Juin 2012

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