

Demi-fond court.

Du 18 au 24 Juin 2012

Lundi	<p>- Zouaire : 1h00</p> <p>Groupe : REPOS</p> <p>- Frédéric : REPOS <i>selon sensation</i> ou petit décrassage de 40'</p>
Mardi *	<p>- Zouaire : 30' + 10X600 récup 1'30 (100m Marche/Trot)</p> <p>- Jean : 50' de footing (tiens moi au courant)</p> <p>- Thomas : 5X150m (attention en « déroulé »)</p> <p>- Kevan : 30' de footing + 10 Lignes droites sur la pelouse. + étirements</p> <p>- Frédéric : : 5X150m (attention en « déroulé »)</p>
Mercredi	<p>- Zouaire 1h (ou 13 à 15km). RDV Vincennes à 18h30 (à confirmer par texto.)</p> <p>- Jean : 1h de footing</p> <p>- Thomas : (30' + étirements si disponible)</p> <p>- Kevan : footing 30 à 40' de footing.</p> <p>- Frédéric : (30' + étirements si disponible)</p>
Jeudi *	<p>- Zouaire : 20' + 8X1000m Récup 2'30</p> <p>- Jean : 1H de footing dont 4X5' plus rapide (Je n'ai pas de tes nouvelles appelle moi stp !!!)</p> <p>- Thomas : 30' de footing + étirements</p> <p>- Kevan : 20' + 4X [2X200m] Récup 30s et 2'30 entre les blocs</p> <p>- Frédéric : 30' de footing + gainages + étirements</p>
Vendredi	<p>- Groupe : REPOS</p>
Samedi *	<p>- Zouaire : Matin : 50' Soir : 20' + 2X[7X300] Vit. 1' récup 100m trot et 100m marche entre les blocs</p> <p>- Jean : Matin : 45' (Je n'ai pas de tes nouvelles appelle moi stp !!!)</p> <p>-----</p> <p>RDV à 16h au stade</p> <p>- Thomas : Compétition 800m Les régionaux a Montgeron</p> <p>- Kevan : Matin : 30 à 40' de footing (RM*) Soir : 5X200m (rapide, récup 5' max)</p> <p>- Frédéric : Matin : 50' Soir : 2X[7X300] VMA même récup Zouaire</p>
Dimanche	<p>- Zouaire : 1h30</p> <p>- Jean : 1h30</p> <p>- Kevan/Thomas : 40' de footing</p> <p>- Frédéric : 1h de footing</p>

• **RM** = Réveil Musculaire

• Un petit footing de 40 à 50minutes peut être effectué le matin si possible...

Cycle de trois Semaines de VMA. Du 04 au 23 Juin (Zouaire) !!!