

Demi-Fond court.**Du 17 au 23 Septembre 2012**

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Travail de Cardio + Escaliers (renforcements musculaire, dynamique...) - 30' de footing + Atelier dynamique + Escaliers + 10 lignes droites sur la pelouse. → 3 Séries
Mercredi	RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 de footing)
Jeudi *	Travail de Cardio + Gainages (renforcements musculaire, dynamique...) - 30' + 3 X [5X 1'/1'] dans le Parc + Gainage
Vendredi	Jean/Zouaire/Kalid/Elie : 45' à 1h de footing Groupe : Repos
Samedi *	Jean/Zouaire/Kalid/Elie : 45' à 1h de footing Kevan/Thomas/Geoffrey : 30 à 40 minutes + accélérations 10 LD (80 a 100m) Adrien : 35 à 45' de footing (<i>réveil musculaire</i>) Raphael : Repos
Dimanche	Jean/Zouaire/Kalid/Elie : 1h à 1h30 de footing en terrain vallonné de préférence, Adrien : 1h de footing

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

Liste des athlètes demi fond court.

Préparation 400/800m - Kevan - Thomas - Geoffrey	Préparation 1500 au 10km - Jean - Zouaire - Kalid - Elie	Préparation générale - Adrien - Raphael
--	---	--