

Demi-fond court.**Du 10 au 16 Septembre 2012**

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Jean : Footing 1h (les 10 dernières minutes plus rapide) Groupe : 10 à 20 accélérations (petite cotes) + 2X10 Lignes droites (pelouse)
Mercredi	Kevan : 40' de footing (seulement footing) Thomas : Repos Groupe : 1h15 de footing
Jeudi *	Groupe : 30' + 3 X [5X1'/1'] dans le parc 2' entre les blocs
Vendredi	Jean/Zouaire/Kalid : 50' de footing Groupe : REPOS
Samedi *	Kevan : 40' + 10 Lignes droites Groupe : 50' +
Dimanche	Kevan : 40' dont les 10 dernières minutes plus rapide Jean/Elie/Zouaire : 1h15 de footing

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

Liste des athlètes demi fond court.

- **Kevan**
- **Thomas**
- **Jean**
- **Zouaire**
- **Kalid**
- **Elie**
-