

Demi-fond court.

Du 27 Février au 03 Mars 2012

Attention au froid, Accélération systématique et étirements dynamiques avant les séances de VMA

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	<ul style="list-style-type: none"> - (Elie)/Zouaire : Avec le groupe Hors-Stade [15X300m] - Kevan : 3X400 (Rapide) - Thomas : 30' de footing + 2 blocs de 10LD (pelouse) - Jean : 1h de footing dont 15 X 1/1 rapide (1' rapide 1' plus lente)
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> - Jean/(Elie)/Zouaire : 1h10 de footing (ou 13 à 15km). <u>RDV Vincennes à 18h30</u> (à confirmer par texto.) - Kevan/ Thomas: 40' de footing. + étirements
Jeudi *	<ul style="list-style-type: none"> - (Elie)/Zouaire : Avec le groupe Hors-Stade [6X1000m] <i>même récup</i> - Kevan : 200+400+200+400+200 récup 3 à 5mn (vit =29s au 200m et 1' au 400m) - Thomas : 10X200m - Jean : 8X4mn rapide en nature, <i>récup 2' trot</i>
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> - (Elie) Jean : Zouaire : 1h de footing - Kevan : - Thomas : REPOS (tout le groupe)
Samedi *	<ul style="list-style-type: none"> - Zouaire → Matin : 50' Soir → Cotes (12X200m) - Kevan : 30' de footing + 15 Lignes droites Rapide - Thomas : 35' de footing + 10 Lignes droites - Jean : 50' de footing
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> - Elie/Zouaire : 1h30 - Kevan : 40' de footing + Etirements - Thomas : Compétition Cross cpt de France - Jean : 1h30 de footing

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