

## Demi-fond court.

Du 27 Février au 03 Mars 2012

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

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

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