

Demi-Fond court.

Du 23 au 29 Janvier 2012

Lundi	Groupe : REPOS Jean/Zouaire : 1h de footing
Mardi *	Groupe : 30' + 10X400m récup 1' Jean : 50' de Footing dont 8X2' plus rapide, récup 1' trot
Mercredi	- Zouaire/Jean : 1h de footing (ou 13 à 15km). RDV Vincennes à 18h30 (à confirmer par texto.) - Kévan/Thomas : 30 à 40' + 10 accélérations 100m
Jeudi *	Groupe : 30' de Footing + 10X600m récup 100m Marche/100mtrot Thomas/Kévan : 10X200 en déroulé. (35" – 40") Jean : 1h de footing dont 4X6' plus rapide récup 3' trot
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Kévan/Thomas : 30' + 10 accélérations 100m Zouaire : Matin : 45' Soir : 50' dont 2X 6cotes de 300m Jean : Séance piste.
Dimanche	Groupe : 45 à 1h de footing Thomas : Compétition Jean : 1h à 1h30 si possible

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

