

**Demi-Fond court.****Du 16 au 22 Janvier 2012**

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Groupe :</b> 35 à 45' de footing + <b>Renforcement musculaire</b> (escaliers) + accélération sur 10 Lignes droites.
<b>Mercredi</b>	- <b>Zouaire :</b> 1h de footing (ou 13 à 15km). <b>RDV Vincennes à 18h30</b> (à confirmer par texto.) - <b>Kévan/Thomas :</b> 30 à 40' + 10 accélérations 100m
<b>Jeudi *</b>	<b>Groupe :</b> 30' de Footing + <b>8X500m</b> récup 100m Marche (1'15 à 1'30) <b>Thomas :</b> vitesse = 1'35 de moyenne. (Kévan 1'40)
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi *</b>	<b>Kévan/Thomas :</b> 30 à 40' + 10 accélérations 100m <b>Zouaire :</b> <b>Matin :</b> 45'   <b>Soir :</b> 50'
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe : 45 à 1h de footing</b>

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

