

Demi-fond court.

Du 05 au 11 Mars 2012

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	- (Elie)/Zouaire : Avec le groupe Hors-Stade [10X400m] - 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	- Jean/(Elie)/Zouaire : 1h10 de footing (ou 13 à 15km). RDV Vincennes à 18h30 (à confirmer par texto.) - Kevan/ Thomas: 40' de footing. + étirements
Jeudi *	- (Elie)/Zouaire : Avec le groupe Hors-Stade [6X1000m] <i>même récup</i> - Kevan/ Thomas : 200+400+200+400+200 récup 3 à 5mn (vit =29s au 200m et 1' au 400m) - Jean : 4X8 mn plus rapide en nature, récup 3' trot
Vendredi	- (Elie) Jean : Zouaire : 1h de footing - REPOS (tout le reste du groupe)
Samedi *	- Zouaire → Matin : 50' Soir → Cotes (12X200m) - Kevan : 30' de footing + 15 Lignes droites Rapide - Thomas : 35' de footing + 10 Lignes droites (assez rapide) - Jean : 50' de footing
Dimanche	- Elie/Zouaire : 1h30 - Kevan /Thomas : 40' de footing + Etirements - Jean : 1h30 de footing

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