

Demi-Fond court.

Du 10 au 16 décembre 2012

Préparation CROSS !!!!!

N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!

Lundi *	Groupe : REPOS ou 40 à 50' de footing, Selon sensation !!
Mardi *	Kévan : 30' de footing + escaliers + 10 LD sur la Pelouse (accélération, Technique de course) Groupe/ : 1h de footing au Parc à la sensation. + 10 LD sur la Pelouse Geoffrey/Raphael : 20' + escaliers + 2 X [250+200+150] Rapide récup total.
Mercredi	Groupe : 1h15 (15km) RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Kévan/Geoffrey/Raphael : 40' de footing + 5 à 8 LD pelouse (Technique de course)
Jeudi *	Groupe : 30' + 6X500m Rapide récup totale (100m Marche) Jean : Compétition (championnats de France Universitaire) Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing : Même séance
Vendredi	Groupe : REPOS ou 45' de footing, Selon sensation !!
Samedi *	Matin Zouaire/Jean : 45' de footing Groupe : REPOS ----- Soir Groupe : Séance de cotes (10 montées de 200m) RDV à Vincennes à 17h Jean : REPOS
Dimanche	Jean/Zouaire/Elie/ Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : 1h10 de footing (≥ 15km) Kévan/Geoffrey/Raphael : 40' + 10X100m « placé et dynamique »

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

Désormais avant chaque séance*, 10 montées d'Escaliers renforcements musculaire.
(Échauffements Dynamique... suite)

Liste des athlètes demi fond court.

Préparation 400/800m	Préparation 1500 au 10km	Préparation générale
<ul style="list-style-type: none">- Kevan- Geoffrey	<ul style="list-style-type: none">- Jean- Zouaire- Elie- Christophe	<ul style="list-style-type: none">- Raphael- Lahoucine- Frédéric- Daniel

*Sauf le Samedi