

**Demi-Fond court.**

**Du 10 au 16 décembre 2012**

**Préparation CROSS !!!!!**

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

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

- 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.

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

\*Sauf le Samedi