

**Demi-Fond court.**

**Du 24 au 30 Septembre 2012**

**Piste !!!!!** (Kevan/ Geoffrey : Emmenez vos pointes !!)

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	Travail de Cardio + Escaliers (renforcements musculaire, dynamique...) <b>Groupe : 20' de footing + Atelier dynamique + Escaliers (5 montées) + 10 lignes droites sur la pelouse. → 2 Séries</b> <b>Kevan/Geoffrey : 6X150m. (piste)</b>
<b>Mercredi</b>	RDV à Vincennes <b>18h30 – 18h45</b> (1H00 à 1h20 de footing) <b>Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!</b>
<b>Jeudi *</b>	<b>Groupe</b> Travail de Cardio + Gainages (renforcements musculaire, dynamique...) <b>30' + 3 X [5X 300] récup 100m trot et 100m marche entre les blocs</b> <b>Kevan/ Geoffrey : 5X400 (un peu rapide) Récup 4'</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b> Sauf : → <b>Jean/Zouaire/Kalid/Elie</b> : 45' à 1h de footing
<b>Samedi *</b>	<b>Jean/Zouaire/Kalid/Elie</b> : 45' à 1h de footing <b>Kevan/Geoffrey : 30 à 40 minutes + accélérations 10 LD</b> (80 a 100m) <b>Adrien</b> : 35 à 45' de footing ( <i>réveil musculaire</i> ) <b>Raphael</b> : Repos
<b>Dimanche</b>	<b>Jean/Zouaire/Kalid/Elie</b> : 1h à 1h30 de footing <i>en terrain vallonné de préférence,</i> <b>Kevan/Geoffrey</b> : 40' de footing <b>Adrien</b> : 1h de footing

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

Liste des athlètes demi fond court.

<b>Préparation 400/800m</b>	<b>Préparation 1500 au 10km</b>	<b>Préparation générale</b>
- Kevan - Thomas - Geoffrey	- Jean - Zouaire - Kalid - Elie	- Adrien - Raphael