

Demi-fond court.

Du 25 Juin au 01 Juillet 2012

Lundi	<p>- Zouaire : 1h00</p> <p>Groupe : REPOS</p> <p>- Frédéric : REPOS <i>selon sensation</i> ou petit décrassage de 40'</p>
Mardi *	<p>- Zouaire : 30' + 3 X [5X300] récup <i>100m m et 100m trot entre les blocs</i></p> <p>- Jean : 30' de footing (<i>tiens moi au courant</i>)</p> <p>- Thomas : REPOS ou 30' de footing</p> <p>- Kevan : 30' de footing + 10 + étirements</p> <p>- Frédéric : : 2 X [5X200m] (<i>rapide</i>)</p>
Mercredi	<p>- Zouaire 1h (<i>ou 13 à 15km</i>). RDV Vincennes à 18h30 (<i>à confirmer par texto.</i>)</p> <p>- Jean : REPOS</p> <p>- Thomas : REPOS</p> <p>- Kevan : footing 30 à 40' de footing.</p> <p>- Frédéric : REPOS</p>
Jeudi *	<p>- Zouaire : 20' + 2X [10X200m] <i>Récup 30" et 2' entre les blocs</i></p> <p>- Jean : 30 à 40' de footing</p> <p>- Thomas : 30' de footing + étirements</p> <p>- Kevan : 30' + 10 LD</p> <p>- Frédéric : 30' + 2X [10X200m] <i>Récup 30" et 2' entre les blocs</i></p>
Vendredi	<p>- Groupe : REPOS</p>
Samedi *	<p>- Zouaire : Matin : 50'..... Soir : 20' + 4X1200m récup 3'</p> <p>- Jean : Matin : 45'..... Soir : 30 à 40' de footing</p> <p>Kevan : 40' Soir : 5X200m (<i>rapide, récup 5' max</i>)</p> <p>- Frédéric : Matin : 50'..... Soir : 20' + 4X800m VMA même récup que Zouaire</p>
Dimanche	<p>- Zouaire : 1h30</p> <p>- Jean : REPOS</p> <p>- Kevan/Thomas : 40' de footing</p> <p>- Frédéric : 1h de footing</p>

- **RM** = Réveil Musculaire
- *Un petit footing de 40 à 50minutes peut être effectué le matin si possible...*