

Demi-Fond court.

Du 17 au 23 décembre 2012

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	<p>Groupe : REPOS ou 40 à 50' de footing, Selon sensation !! Elie/Jean : 1h00 de Footing (Semaine Exceptionnelle kilometrage)</p>
Mardi *	<p>Groupe/ : 1h de footing au Parc à la sensation. + 10 LD «placés » sur la Pelouse Kévan/Raphael : 20' + escaliers + 2 X [200+250+300] Rapide récup total.</p>
Mercredi	<p>Groupe : 1h15 (15km) RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!</p> <p>Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing + renforcement musculaire avec Audrey (Si possible)</p>
Jeudi *	<p>Groupe : 30' + 3X [5X300m] Séance de VMA courte récup 100m Trot et 100m Marche entre les blocs Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing : Même séance</p> <p>Elie : REPOS</p>
Vendredi	<p>Groupe : REPOS ou 45' de footing, Selon sensation !!</p> <p>Elie : REPOS</p>
Samedi *	<p style="text-align: center;"><u>Matin</u></p> <p>Zouaire/Jean : 45' de footing Groupe : REPOS</p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;"><u>Soir</u></p> <p>Groupe : Séance de cotes (10 montées de 200m) RDV à Vincennes à 17h ou 50' a 1h de footing. En terrain Vallonnée.</p> <p>Elie : 40' de footing + 10 Lignes droites</p>
Dimanche	<p>Jean/Zouaire/Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : 1h10 de footing (≥ 15km)</p> <p>Kévan/Geoffrey/Raphael : 40' + 10X100m « placé et dynamique »</p> <p>Elie : Compétition</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.

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