

**Demi-Fond court.****Du 09 au 15 Avril 2012**Groupe demi-fond court : Zouaire, Elie, Thomas, Jean, Kévan,

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	<b>Kévan</b> : 5X200 Rapide (28s) Récup 5' <b>Thomas</b> : Footing léger sur la pelouse. <b>(Elie)/Zouaire</b> : <b>Ou a</b> avec le groupe Hors-Stade [15X300m]  <b>Jean</b> : 10X200m ou 10X30s en nature
<b>Mercredi</b>	<b>Kévan/Thomas</b> : 30 à 40' + étirements ( <i>footing léger</i> ) <b>Groupe</b> : 15km à Vincennes <b>RDV à 18h30</b> (1h à 1h15)  <b>Jean</b> : 20 à 40' + accélérations (10LD)
<b>Jeudi *</b>	<b>Kévan/Thomas</b> : 40' de footing dont <b>4X4'</b> plus rapide dans le parc, ( <i>les pointes ne seront pas nécessaires</i> ) <b>Groupe</b> : 35 à 40' de Footing + accélération sur 10 Lignes droites dans la journée  <b>Jean</b> : <b>Compétition</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Samedi *</b>	<b>Groupe : Programme Stage</b> <b>Zouaire</b> : <b>45' de footing</b> + accélérations sur 10 Lignes droites
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe : Programme Stage</b>  <b>Zouaire</b> : 1h30 de footing

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

