

Demi-Fond court.

Du 21 au 27 Novembre 2011

Lundi	REPOS Jean : REPOS ou footing de 40minutes (Selon sensation)
Mardi *	Groupe : 30' de footing + PPG + 3X[5X400] récup 45s et 1'30 entre les blocs Nouzia : [2 Blocs] (même récup) Thomas : 30' de footing + accélérations sur 10 Lignes Droites Jean : REPOS COMPLET
Mercredi	Nouzia/Zouaire/ Elie : 1h de footing léger (ou 13 à 15km). RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.) Kevan/Thomas/Curtis : 30 à 40' + accélération 100m Jean : 30' de footing + accélérations sur 10 Lignes Droites
Jeudi *	Nouzia/zouaire : Voir groupe Hors-Stade Kevan : 30' de footing + PPG (escaliers) 10X150m (récup retour marche) Jean : Compétition Thomas : Avec Stéphane
Vendredi	Zouaire/Elie : 50' Thomas/Kévan : 35' à 40' de footing
Samedi *	REPOS = Pour le reste du groupe Zouaire/elie : Matin : 50' Soir : Cotes (X10) (RDV a Vincennes a 17h30) Jean (Piste) : 20X 100m récup 1'
Dimanche	Jean/Zouaire/Elie : 1H10 ≈ 16km de footing Thomas/Kevan : 30' de footing + Sprint sur 10 Lignes droites en cotes (20 à 40m en sprint puis 20m en déroulé...) Impérativement NouZia : 1h de footing (impérativement) approche-toi du groupe de Vincennes

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

