

Demi-Fond court.

Du 24 au 30 décembre 2012

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	<p>Elie : REPOS Groupe : REPOS ou 40 à 50' de footing, Selon sensation !! Elie/Jean : 1h00 de Footing A la sensation (Pas de Programme spécifique)</p>
Mardi *	<p>Férié, RDV à 10h30 au Stade ??? Groupe/ : A la sensation (Pas de Programme spécifique) 1h au parc + 10LD</p>
Mercredi	<p>Groupe : 1h15 (15km) RDV au stade de Villejuif 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 (Pas de Programme spécifique)</p>
Jeudi *	<p>Groupe/ : A la sensation (Pas de Programme spécifique) 1h au parc + 10LD</p>
Vendredi	<p>Groupe : REPOS ou 45' de footing, Selon sensation !! (Pas de Programme spécifique)</p> <p>Groupe Stage : 50' de footing le soir RDV a 18h30 au stade Elie : REPOS</p>
Samedi *	<p style="text-align: center;">Matin</p> <p>Zouaire/Jean : 45' de footing Groupe : REPOS (Pas de Programme spécifique) Groupe Stage : 45' de footing</p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;">Soir</p> <ul style="list-style-type: none"> - Groupe : Séance de cotes (10 montées de 200m) RDV à Vincennes à 17h ou 50' a 1h de footing. En terrain Vallonné. - Groupe Stage : 30' + 10 X 400m (ou 10X200m en Cotes) - Elie : repos <p>Kévan/Geoffrey/Raphael : 40' de footing + 10 a 12X 200m en cotes</p>
Dimanche	<p>Jean/Zouaire/Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : 1h10 de footing (≥ 15km) RDV a 10h</p> <p>Groupe Stage : 1h30 de footing Kévan/Geoffrey/Raphael/Frédéric/ : RDV a 11h Au Stade Séance Rapide 2X500m En tenue de compétition</p> <p>Elie : REPOS</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