

**Demi-Fond court.**

**Du 03 au 09 décembre 2012**

**Préparation CROSS !!!!!**

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

<b>Lundi *</b>	<b>Groupe : REPOS ou 50' de footing, Selon sensation !!</b>
<b>Mardi *</b>	<p><b>Jean/Zouaire/Elie : 30' + 6 x 800m [1'20 au 1<sup>er</sup> 400 et 1'10 au deuxième ou + rapide] Récup 2'</b></p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' + 10 Lignes droites Rapide sur la pelouse récup 90m marche</b></p> <p><b>Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : 30' + 6 x 800m [1'30 au 1<sup>er</sup> 400 et 1'25 au deuxième ou + rapide] Récup 2'</b></p>
<b>Mercredi</b>	<p><b>Groupe : 1h15 (15km)</b> RDV à Vincennes <b>18h30 – 18h45</b> (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!</p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : 40' de footing + 5LD pelouse</b></p>
<b>Jeudi *</b>	<p><b>Jean/Zouaire/Elie : 30' + 3X4X400m récup 1' et 1'30 entre les blocs (vit. 1'10 à 1'15)</b></p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing : Même séance</b></p> <p><b>Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : Même séance (vit. 1'15 à 1'20)</b></p>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : REPOS ou 50' de footing, Selon sensation !!</b>
<b>Samedi *</b>	<p style="text-align: center;"><b>Matin</b></p> <p><b>Zouaire : 50' de footing</b> <b>Groupe : REPOS</b></p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;"><b>Soir</b></p> <p><b>Groupe : Séance de cotes (10 montées de 200m) RDV à Vincennes à 17h</b></p>
<b>Dimanche</b>	<p><b>Jean/Elie : Frédéric/Christophe/Lahoucine : 1h10 de footing ( ≥ 15km)</b> <b>Zouaire/Lahoucine/Daniel : Compétition (Cross court Sucy en brie)</b></p> <p><b>Kévan/Geoffrey/Raphael : 40' + 10X100m « placé et dynamique »</b></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.

<b>Préparation 400/800m</b>	<b>Préparation 1500 au 10km</b>	<b>Préparation générale</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Kevan</li><li>- Geoffrey</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Jean</li><li>- Zouaire</li><li>- Elie</li><li>- Christophe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Raphael</li><li>- Lahoucine</li><li>- Frédéric</li><li>- Daniel</li></ul>

\*Sauf le Samedi