

Demi-fond court.

Du 22 au 28 Avril 2013

Nous reprenons les séances spécifiques...

Agendas compétition → <http://asfvillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	GROUPE : 20' + PPG + 10X400 récup 1' (Zouaire : en 1'11) Frédéric : Récup Raphael : Avec Le Groupe JP
Mercredi	Groupe : 1h de footing (RDV a Vincennes) (13km)
Jeudi *	GROUPE : 20' + Zouaire/Daniel : 3X300m Rapide Jérémy : + PPG + 4X300m avec 2 barrières de steeple Pas très rapide. - Frédéric : 6 X300m (récup 100m marche) Raphael : Avec Le Groupe JP
Vendredi	GROUPE : REPOS
Samedi *	Matin : ----- Soir : GROUPE : 40" de footing + 8 à 10 LD (<i>réveil musculaire</i>)
Dimanche	GROUPE : Compétition. Interclubs !! Frédéric : 1h10 de footing

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

Liste des athlètes demi fond court.

<u>Préparation 400/800m</u> - Kevan - Geoffrey - Raphael	<u>Préparation 1500 au 10km</u> - Jean - Zouaire - Elie - Daniel	<u>Préparation générale</u> - Lahoucine - Frédéric - Christophe
--	---	---

--	--	--