

Entrainement demi-fond court

Semaine : 14 janvier au 20 janvier 2013

Thème : préparation cross**Attention :** - Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi- **étirements** après chaque séance ; ça évite les blessures bêtes !

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50' selon sensations	Zouaire : 50' footing (12km)	50' selon sensations
Mardi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	20' footing + escaliers + 800m + 700m + 600m + 400m + 300m + 200m (r=100m marche)	20' footing + escaliers + 800m + 700m + 600m + 400m + 300m + 200m (r=100m marche)	20' footing + escaliers + 800m + 700m + 600m + 400m + 300m + 200m (r=100m marche)
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	1h à 1h15 footing (15km)	1h à 1h15 footing (15km)	1h à 1h15 footing (15km)
Jeudi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	20' footing + escaliers + 200m + 300m + 400m + 600m + 700m + 800m (r=100m marche)	20' footing + escaliers + 200m + 300m + 400m + 600m + 700m + 800m (r=100m marche)	20' footing + escaliers + 200m + 300m + 400m + 600m + 700m + 800m (r=100m marche)
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50' footing	50' footing	50' footing
Samedi	Matin	Repos	50' footing (12km)	Repos
	Soir	45' footing + 10LD (14km)	1h footing	45' footing + 10LD (14km)
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	RDV en salle à 11h pour 40' de musculation	RDV à 10h pour le Parc des Sceaux (3 tours)	RDV à 10h pour le Parc des Sceaux (3 tours)

Légende :

Repos



Optionnel (en fonction des sensations)

r / R

r = récupération entre chaque fraction / R = récupération entre chaque bloc

LD

Lignes Droites de terrain de football (longueur du terrain)

Groupe 400m/800m	Groupe 1500m/10km	Préparation Générale
Kevan	Jean	Christophe
Geoffrey	Zouaire	Lahoucine
Raphael	Elie	Frédéric
	Daniel	