

Demi-fond court.**Du 11 au 17 Mars 2013****Reprise des séances spécifiques, afin de progresser sur le tour de piste**

Lundi	20' de footing + PPG (<i>sur 50m, talons aux fesses + montées de genoux + Accélérations + étirements dynamique</i>) → 400m Rapide (comme en compétition) + 15 minutes de footing de récupération
Mardi *	40' de footing + étirements
Mercredi	40' de footing + PPG (<i>sur 50m, talons aux fesses + montées de genoux + Accélérations techniques</i>) → dynamique !!
Jeudi *	20' de footing + Escaliers + technique de course 150m + 200m + 250m + 300m + 100m RAPIDE Récup totale !!
Vendredi	REPOS ou 40' de footing + 10 Lignes droites
Samedi *	Matin : 30' de Footing + Gammes (PPG) + 6X250m (Rapide) récup complet. Retour au calme + Renforcement musculaires + étirements... Soir 45' de footing + Etirements
Dimanche	RDV au Stade à 10h Musculation

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