

Demi-Fond court.

Du 19 au 25 Novembre 2012

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	Groupe : REPOS
Mardi *	<ul style="list-style-type: none"> - Groupe: 30' de footing + <u>Escaliers</u> + 10 LD - 400/800 : 20' + 3X500 récup 3' Rapide
Mercredi	<p>Groupe : 1h15 (15km) RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! 400/800 : 40' de footing</p>
Jeudi *	<p>Groupe : 45' de footing (3 tours dans le parc) + <u>Escaliers</u> 400/800 : 20' 400 + 300 + 200 récup 3' Rapide</p>
Vendredi	Groupe : Repos
Samedi *	<p>Matin : 45' de footing Soir : Séance de cotes (10 montées de 200m) <u>RDV à Vincennes à 17h</u> 400/800 : 30' + 10LD Rapide (100m)</p>
Dimanche	<p>Groupe : 1h20 de footing (17km) (sortie longue importante. Pendant 4 semaines) 400/800 : 40' de footing</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.

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

*Sauf le Samedi