

Demi-fond court.

Du 25 au 31 Mars 2013

Nous reprenons les séances spécifiques...

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

Lundi	Groupe : REPOS Ou 50' de footing, selon sensation... Zouaire : 50' (12km)
Mardi *	GROUPE : 50' (4 tours dans le parc) + 10 LD sur la pelouse Raphael : Avec Le Groupe JP
Mercredi	Groupe : 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) (15km)
Jeudi *	GROUPE : 20' + escaliers + [200+300+400+500+600+700+800m] (Récup 100m Marche) (Attention à bien s'échauffer avant) Séance basée sur la vitesse!!! Raphael : Avec Le Groupe JP
Vendredi	GROUPE : REPOS Zouaire : 50' footing
Samedi *	Matin : ----- Soir : GROUPE : RDV à 16h 30" de footing + 10X500 (VMA) Profil 400/800m : 30' + 6X 200m Rapide (récup totale)
Dimanche	GROUPE : 1h15 de footing Profil 400/800m : RDV en salle a 11h pour 40' de musculation – (Kévan-Raphael)

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