

Demi-Fond court.

Du 05 au 11 Novembre 2012

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	Groupe : REPOS Zouaire : 50'
Mardi *	- Groupe: 20' de footing + 4X2000 Récup 3' – [A ne pas Rater!] Christophe et Lahoucine 3 X - Groupe 400/800 : 5X800
Mercredi	RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Jeudi *	Exercices Cardio Groupe : 20' + 12 tours de piste (selon niveau) récup 100m trot
Vendredi	Groupe : Repos Jean/Zouaire/Elie : 45' (réveil musculaire)
Samedi *	<u>Vous pouvez effectuer (inverser) cette séance dimanche, selon l'humeur</u> Groupe : En nature = 1h00 dont les 2 derniers kilometres plus rapide OU Soir : Sur le stade = 20' + 10X400m 1' de récup <i>Je serai dispo pour une séance dans l'après midi 16 h au stade!! à bon entendeur...</i> Groupe 400/800 : 40' de footing + PPG (mêmes exercices que le mardi et jeudi) Matin : Zouaire/Jean : 45' de footing
Dimanche	Groupe : 50' à 1h10 de footing 400/800 : 40' de footing + 10 Lignes droites

- 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.

Préparation 400/800m	Préparation 1500 au 10km	Préparation générale
- Kevan - Thomas - Geoffrey	- Jean - Zouaire - Elie - Christophe	- Adrien - Raphael - Lahoucine

*Sauf le Samedi