

Demi-fond court.

Du 04 Février au 10 Mars 2013

Nous reprenons les séances spécifiques...

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

Lundi	Groupe : REPOS Ou 50' de footing, selon sensation... Zouaire : 50' (12km)
Mardi *	GROUPE : 20' + escaliers + [6 à 10 X300m] (Récup 100m Marche) (Attention à bien s'échauffer avant) Séance basée sur la vitesse!!!
Mercredi	Groupe : 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) (15km)
Jeudi *	GROUPE : 20' + escaliers + 5 à 8 X 500m (Récup 100m Marche) (Attention à bien s'échauffer avant) Séance basée sur la vitesse!!!
Vendredi	GROUPE : REPOS Zouaire : 50' footing
Samedi *	Matin : Zouaire : 50' de footing ----- Soir : Raphael/Frederic/Daniel : 45' de footing + (10LD obligatoire) (14km) Zouaire : 1h00 footing
Dimanche	(Période de vacances) RDV à 10h00 Pour Le Parc des Sceaux. 3 tours !! (Sauf Profil 400/800m RDV en salle a 11h pour 40' de musculation – (Kévan-Raphael) Attention !!! Je ne serai pas au stade ce dimanche.

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