**ASFI Villejuif**
http://asfivillejuif.free.fr/
http://asfivillejjuif.jeblog.fr/

**Demi-fond *court*.**
Du 11 au 17 Février 2013
Période spécifique

Merci d'apporter vos pointes !!!!

| | |
|---|---|
| **Lundi** | **Groupe :** REPOS |
| **Mardi** * | 20' de footing **+ Escaliers + technique de course +** **[200+250+300] X 3** ***récup 5'*** |
| **Mercredi** | **Groupe :** 1h à 1h15 de footing (**RDV a Vincennes**) 15km |
| **Jeudi** * | 20' de footing **+ Escaliers + technique de course +** **Groupe : 300+400+500 X 2** (Si possible) Récup 6 à 8minutes |
| **Vendredi** | **Groupe :** REPOS |
| **Samedi** * | Matin :<br>**30' de Footing + Gammes (PPG) + 2X 6X300m** ***récup 100m trot et 100m Marche entre les blocs.***<br>Retour au calme + Renforcement musculaires + étirements…<br>---<br>**Soir**<br>45' de footing + Etirements |
| **Dimanche** | 45' de footing **+ acceleration sur 10 Lignes droites** |

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

## Liste des athlètes demi fond court.

| Préparation 400/800m | Préparation 1500 au 10km | Préparation générale |
|---|---|---|
| - Kevan<br>- Geoffrey<br>- Raphael<br>- DANIIL | - Jean<br>- Zouaire<br>- Elie<br>- Daniel | - Lahoucine<br>- Frédéric<br>- Christophe |

*Sauf le Samedi