

Demi-Fond court.

Du 07 au 13 Janvier 2013

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 20 à 30' (d'échauffements) + <u>6X500m</u> (seance de Rythme) récup 100m marche.
Mercredi	Groupe : 45' (8 à 10km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45 (45' de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing + renforcement musculaire (<i>Merci de vous rapprocher d'Audrey !</i>)
Jeudi *	Zouaire/Elie/Daniel/Kévan/Frédéric : <u>30' + 8X200m</u> récup 100m trot Christophe : 50' + 10 LD Geoffrey/Raphael : ????? Donnez de vos nouvelles !!
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	<u>Matin</u>
	Groupe : <u>REPOS</u>

	<u>Soir</u>
	GROUPE : <u>40' de footing + 6X200m</u> (rdv au stade 16h)
Dimanche	Elie/Jean/Zouaire/Frédéric/Daniel/Lahoucine : Compétition Christophe : 1h de footing + accélération 10LD (<i>ou compétition si tu le décide</i>) Kévan/Geoffrey/Raphael : RDV à 11h (45+Escaliers+10LD Travail dynamique)

- 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- Geoffrey- Raphael	<ul style="list-style-type: none">- Jean- Zouaire- Elie- Daniel	<ul style="list-style-type: none">- Lahoucine- Frédéric- Christophe

*Sauf le Samedi