

Demi-fond court.**Du 18 au 24 Février 2013****Période spécifique****Merci d'apporter vos pointes !!!!**

Lundi	<p>20' de footing + <i>technique de course</i> [6X200m] Rapide (vitesse 26s) récup 4 à 6'</p> <p>Δ- Je serai au <u>stade le gallo 28 rue de sèvres, 92100 Boulogne-Billancourt à 18h30</u> Métro Boulogne pont de Saint-Cloud. (si possible)</p>
Mardi *	REPOS
Mercredi	1h à 1h15 de footing, 15km (RDV a Vincennes a 18h30 Stade Léo La Grange. Métro porte Charenton. (Si possible)
Jeudi *	<p>20' de footing + Escaliers + <i>technique de course</i> 4X400m Récup 6 à 8 minutes</p>
Vendredi	REPOS
Samedi *	<p style="text-align: center;">Matin :</p> <p>30' de Footing + Gammes (PPG) + 8X500m (vitesse 1'35s) récup 100m Retour au calme + Renforcement musculaires + étirements...</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;">Soir</p> <p>45' de footing + Etirements</p>
Dimanche	45' de footing + accelerations sur 10 Lignes droites

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