

Demi-Fond court.**Du 08 au 14 Octobre 2012****Piste !!!!!** (Kevan/ Geoffrey : Emmenez vos pointes !!)***N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!***

Lundi *	Groupe : REPOS
Mardi *	Adrien/Raphael/Geoffrey/Elie : (30' + 10X200m) Groupe : 20' de footing + 10 Lignes droites sur la pelouse
Mercredi	RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Jeudi *	Groupe : 50' de footing a la sensation. 400/800/Elie : 20' + 5X600 récup 2' (100m marche/100m trot) <i>Attention vitesse moyenne, (≤ 2'00)</i>
Vendredi	Groupe : 1h de footing 400/800 : 40' de footing + 10 Lignes droites
8 Samedi *	Groupe : REPOS
Dimanche	Groupe : 1h à 1h30 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