

Demi-Fond court.

Du 21 au 27 Janvier 2013

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	Groupe : REPOS Ou <u>50' de footing</u> selon sensation.
Mardi *	Groupe : <u>30' + Escaliers + 6X600m</u> (récup 100m Marche/Trot Christophe: <u>40' de footing</u> sur la pelouse si le médecin donne son avis Kévan : <u>30' + Escaliers + 6X200</u> + récup totale (<i>pense bien à t'échauffer et t'étirer avant cette séance REPRISE</i>)
Mercredi	Groupe : 45' (8 à 10km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45 (45' de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Jeudi *	Zouaire/Elie/Daniel/Kévan/Frédéric : Escalier + <u>30' + 10X200m</u> récup 1' (<i>attention a la température !! séance "moyenne Vitesse"</i>) Christophe : <u>40 à 50'</u> Selon l'avis du médecin. Geoffrey : Donnez de vos nouvelles !!
Vendredi	Groupe : REPOS Ou 50' de Footing selon sensation. Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing + renforcement musculaire (<i>Merci de vous rapprocher d'Audrey !</i>)
	Matin :
	Groupe : REPOS
	Soir :
Samedi *	GROUPE : <u>30' de footing + 10X200m en cotes</u> (rdv au stade 16h)
Dimanche	Jean : Compétition Elie/Zouaire/Frédéric/Daniel/Lahoucine : 1h15 de footing Christophe : Je serai à 10h au stade en salle de muscu (<i>Selon l'avis du médecin</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