

Elie, donne-nous de tes nouvelles !!!!!!!!

Demi-fond court.

Du 25 au 31 Mars 2013

Nous reprenons les séances spécifiques...

Agendas compétition → <http://asfivillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>

Lundi	Groupe : REPOS Ou 50' de footing, selon sensation... Zouaire : 50' (12km)
Mardi *	GROUPE : 20' + escaliers + 4X500m Rapide récup complet Raphael : Avec Le Groupe JP
Mercredi	Groupe : 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) (15km)
Jeudi *	GROUPE : 20' + escaliers + 4X [200+300] 100m trot et 200m Marche entre les blocs) (Attention à bien s'échauffer avant) Séance basée sur la vitesse!!! Raphael : Avec Le Groupe JP
Vendredi	GROUPE : REPOS Zouaire : 50' footing
Samedi *	Matin : ----- Soir : GROUPE : RDV à 16h 30" de footing + 10X400 (VMA)
Dimanche	GROUPE : 1h15 de footing Profil 400/800m : RDV en salle a 11h pour 40' de musculation – (Kévan-Raphael)

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

Liste des athlètes demi fond court.

<u>Préparation 400/800m</u> - Kévan - Geoffrey - Raphael	<u>Préparation 1500 au 10km</u> - Jean - Zouaire - Elie - Daniel	<u>Préparation générale</u> - Lahoucine - Frédéric - Christophe
--	---	---