

Demi-Fond court.

Du 04 au 10 Février 2013

Période Spécifique

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

Lundi *	Groupe : REPOS Elie/Jean/Zouaire : 50' de footing
Mardi *	Groupe : 6X1000 (récup 100marche/trot) ou avec le Groupe H-S Kévan/Raphael/Frédéric/Daniel : 20' + Exercices Dynamique. + 5X150m Rapide Récup Totale.
Mercredi	Groupe : 1h15 (15km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Kévan/Raphael : 30' de footing + renforcement musculaire (<i>Pas de Programme spécifique</i>)
Jeudi *	Jean/Zouaire : <u>20' + Exercices Dynamique.</u> + 10X400m Christophe : <u>50' + 10 LD</u> Kévan/Raphael/Frédéric/Daniel/Elie : <u>2X150+400m +2X150</u> Rapide (<i>pensez à bien s'échauffer et s'étirer avant cette séance. Récup totale.</i>)
Vendredi	Groupe : REPOS ou 45' de footing, Selon sensation !! (Pas de Programme spécifique)
Samedi *	Matin
	Zouaire/Jean/ : 45' de footing Groupe : REPOS Kévan : 30' + étirements <hr style="border-top: 1px dashed red;"/>
	Soir
	GROUPE : <u>40' de footing + 10 à 12X 200m (ou 50s) en cotes</u> (rdv au stade 16h)
Dimanche	Elie/Jean/Zouaire/Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : 1h15 de footing (≥ 15km) RDV a 10h au stade direction Parc des sceaux.(3tours) Kévan/Geoffrey/Raphael : RDV à 11h (30+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.

Préparation 400/800m	Préparation 1500 au 10km	Préparation générale
<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