

**Demi-fond court.**

**Du 25 Février au 03 Mars 2013**

**Il n'y aura pas de séance de vitesse cette semaine à cause du froid !!!...**

**Vérifiez les dates de vos compéts**

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

<b>Lundi</b>	<b>Groupe :</b> REPOS Ou 50' de footing, selon sensation... Elie/Zouaire : 50' (12km)
<b>Mardi *</b>	<b>GROUPE :</b> 3 X [5X300m] (VMA pour palier ay froid)
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe :</b> 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) (15km)
<b>Jeudi *</b>	<b>GROUPE :</b> 5 a 8 X 600m (VMA longue, en attendant les beaux temps (15km).
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe :</b> REPOS Elie : 50' (12km) Tu pourras remplacer cette séance par du celle samedi matin
<b>Samedi *</b>	<b>Matin :</b> Zouaire/Elie : 50' de footing (12km) Tu pourras remplacer cette séance par celle du vendredi ----- <b>Soir</b> Raphael/Frederic/Daniel : 45' de footing + (10LD obligatoire) (14km)
<b>Dimanche</b>	(Période de vacances) <b>RDV à 10h00</b> Pour Le Parc des Sceaux. 3 tours !! (Sauf 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>	<u>Préparation 1500 au 10km</u>	<u>Préparation générale</u>
- Kevan - Geoffrey - Raphael	- Jean - Zouaire - Elie - Daniel	- Lahoucine - Frédéric - Christophe