

Demi-fond court.

Du 06 au 12 Mai 2013

Préparation des Compétitions

Lundi	35' + étirements
Mardi *	20' + 3 X : [200m en 28s récup en 1' + 300m en 45s récup 1'30 + 300m en 45s Récup 4']
Mercredi	20 + ETIREMENTS + <u>4X200m</u> en 25 à 26s Récup 5' + 15' de footing
Jeudi *	40' + étirements
Vendredi	REPOS
Samedi *	MATIN : REPOS
	SOIR : 30' + 3X200m en 30s + 10' de récup de footing
Dimanche	COMPETITION : 800M

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

