

Entraînement demi-fond court

Semaine : 14 janvier au 20 janvier 2013

Thème : préparation cross

- Attention :**
- Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi
 - Pensez à regarder dans quel groupe vous êtes ! Ca peut changer selon les semaines ! (voir bas de page)
 - étirements après chaque séance ; ça évite les blessures bêtes !
 - **Daniel, tu rejoins le groupe 1500m/10km !!! (les groupes sont indiqués en bas de pages)**

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50' selon sensations	50' footing (12km)	50' selon sensations
Mardi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	VMA : 3*(5*300m)	VMA : 3*(5*300m)	VMA : 3*(5*300m)
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	1h à 1h15 footing (15km)	1h à 1h15 footing (15km)	1h à 1h15 footing (15km)
Jeudi	Matin	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing	40' à 50' de footing
	Soir	5 à 8*600m (15km)	5 à 8*600m (15km)	5 à 8*600m (15km)
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Repos	50' footing (12km) ou samedi matin	Repos
Samedi	Matin	Repos	50' footing (12km) ou vendredi	Repos
	Soir	45' footing + 10LD (14km)	45' footing + 10LD (14km)	45' footing + 10LD (14km)
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	RDV en salle à 11h pour 40' de musculation	RDV à 10h pour le Parc des Sceaux (3 tours)	RDV à 10h pour le Parc des Sceaux (3 tours)

Légende :

	Repos
	Optionnel (en fonction des sensations)
r / R	r = récupération entre chaque fraction / R = récupération entre chaque bloc
LD	Lignes Droites de terrain de football (longueur du terrain)

Groupe 400m/800m	Groupe 1500m/10km	Préparation Générale
Kevan	Jean	Christophe
Geoffrey	Zouaire	Lahoucine
Raphael	Elie	Frédéric
	Daniel	