

Demi-fond court.

Du 29 Avril au 05 Mai 2013

Nous reprenons les séances spécifiques...**Agendas compétition** → <http://asfvillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>

Lundi	Groupe : 40' à 1h de footing
Mardi *	GROUPE : 50' de Footing (4 tours dans le Parc + 10' sur la pelouse) Raphael : Avec Le Groupe JP
Mercredi	Groupe : 1h de footing (RDV a Vincennes) (13km)
Jeudi *	GROUPE : 50' de Footing (4 tours dans le Parc + 10' sur la pelouse) Raphael : Avec Le Groupe JP
Vendredi	GROUPE : REPOS
Samedi *	<p style="text-align: right;">Matin :</p> <p>GROUPE : 40' de footing</p> <p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Soir :</p> <p>GROUPE : 20' + 3X5X400 de footing + 8 à 10 LD (réveil musculaire) Séance de VMA courte recup 1' (Adrien 2X [6X400] Vitesse 1'30 (Zouaire Vitesse 1'20)</p>
Dimanche	GROUPE : 1h à 1h10 de footing

- 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

--	--	--