

Entraînement demi-fond court

Semaine : 11 février au 17 février 2013

Thème : période spécifique

- 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 !
 - **APPORTEZ VOS POINTES ! La piste est glissante !**

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Repos	Repos	Repos
Mardi	Matin	40' à 50'	40' à 50'	40' à 50'
	Soir	Raphael : 20' footing + Escaliers + technique de course + (200m+250m+300m)*2 (r=5')	12*400m (r=1'30")	Lahoucine : avec groupe 1500m Frederic/Daniel : avec groupe 400/800
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	1h15 footing RDV à Vincennes	1h15 footing RDV à Vincennes	1h15 footing RDV à Vincennes
Jeudi	Matin	40' à 50'	40' à 50'	40' à 50'
	Soir	20' de footing + Escaliers + technique de course + (300+400+500)*2 (r=6' à 8')	20' de footing + Escaliers + technique de course + (300+400+500)*2 (r=6' à 8')	20' de footing + Escaliers + technique de course + (300+400+500)*2 (r=6' à 8')
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Repos	Repos	Repos
Samedi	Matin	Kevan 30' + étirements	Zouaire : 50' / Autres : repos	Repos
	Soir	45' de footing + 10LD Technique de course	45' de footing + 10LD Technique de course	45' de footing + 10LD Technique de course
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Kevan : renforcement musculaire à 11h au stade	50' footing avec les dernières 20' plus vite. RDV au stade à 11h pour du gainage	50' footing avec les dernières 20' plus vite. RDV au stade à 11h pour du gainage

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