

Demi-fond court.**Du 20 au 26 Mai 2013**

Lundi	Groupe : REPOS Jean : 45' de footing
Mardi *	Groupe : 45' de footing (3 Tours dans le parc)
Mercredi	Groupe : 1h (ou 13 à 15km). RDV Vincennes à 18h30 (à confirmer par texto.) <i>Prévoir compétition Saint Maur</i>
Jeudi *	Groupe : 30' + 45' de footing + Escaliers
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Matin 45' de footing Soir 30' + 6X500 : Rapide récup 3'
Dimanche	1h15 de footing

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

CONFIDENTIAL