

Demi-fond court.

Du 11 au 17 Mars 2013

Reprise des séances spécifiques, afin de progresser sur le tour de piste

Lundi	40' de footing + 4X200m Rapide. (récup totale...)
Mardi *	REPOS
Mercredi	40' de footing + 30' d'Etirements (surtout les adducteurs(2) et les ischio-jambiers (5))
Jeudi *	30' de footing + technique de course (50m) Pas d'accélération pure !!!
Vendredi	CRIT (Compétition)
Samedi *	CRIT (Compétition)
Dimanche	CRIT (Compétition)

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

