

Demi-Fond court.**Du 08 au 14 Octobre 2012****Piste !!!!!** (Kevan/ Geoffrey : Emmenez vos pointes !!)***N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!***

Lundi *	Groupe : REPOS
Mardi *	Adrien/Raphael : (6 à 8X400m) Groupe : 20' de footing + 10X400m récup 1' (séance de rythme selon niveau) Kevan/Geoffrey : Footing de récup 40'. Si bonne sensation séance de ppg
Mercredi	RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Jeudi *	Groupe : [8 à 10X200] récup 50s Kevan/ Geoffrey : 10X200 avec le groupe
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Groupe : 30' de footing + 10 Lignes droites (réveil musculaire)
Dimanche	Groupe : Compétition (Corrida de Villejuif)

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

Désormais avant chaque séance, 10 montées d'Escaliers renforcements musculaire.
(Échauffements Dynamique... suite) + **4 à 6 accélérations sur 60m**

Liste des athlètes demi fond court.

Préparation 400/800m	Préparation 1500 au 10km	Préparation générale
- Kevan - Thomas - Geoffrey	- Jean - Zouaire - Elie	- Adrien - Raphael