

Demi-fond court.
Du 06 Avril au 12 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 : 40' de Footing (3 tours dans le Parc + 10 LD sur la pelouse) Frédéric/Daniel Voir Groupe H-S Raphael : Avec Le Groupe JP
Mercredi	Groupe : Compétition Saint Maur Zouaire = 1500m - Daniil = 800m
Jeudi *	GROUPE : 50' de Footing (4 tours dans le Parc + 10' sur la pelouse) Raphael : Avec Le Groupe JP
Vendredi	GROUPE: REPOS
Samedi *	Matin : GROUPE: 40' de footing ----- Soir : GROUPE: 20' + 3X5X400 Séance de VMA courte recup 1' (Zouaire Vitesse = 1'20) (Adrien 2X [6X400] Vitesse 1'30)
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

