

Demi-fond court.

Du 15 au 21 Avril 2013

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

Lundi	40' de footing
Mardi *	30' de footing + 500m + 400 + 300 + 200m
Mercredi	1h de footing
Jeudi *	Compétition
Vendredi	REPOS
Samedi *	MATIN : Compétition
	SOIR : REPOS
Dimanche	50' de footing + renforcement musculaire en salle <u>RDV à 10h à Villejuif</u>

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

