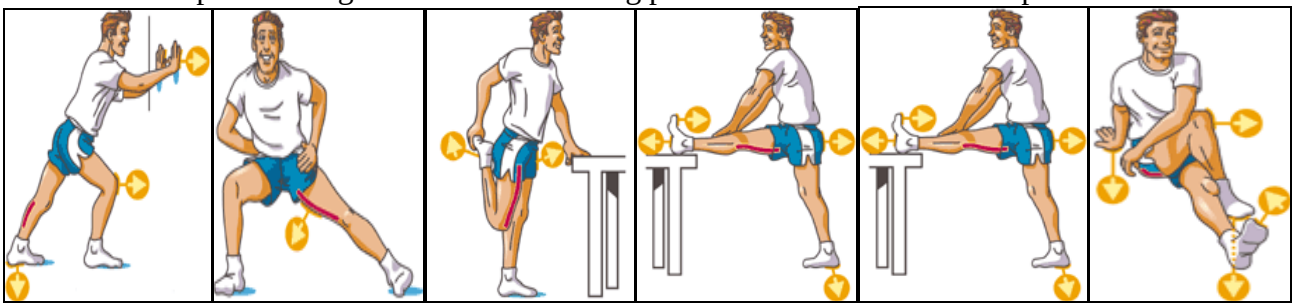
ASFI Villejuif
http://asfivillejuif.free.fr/
http://asfivillejjuif.jeblog.fr/

Demi-fond *court*.
Du 11 au 17 Mars 2013

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

Lundi	**REPOS**
Mardi *	**REPOS**
Mercredi	40' de footing + **30' d'Etirements** (surtout les adducteurs(**2**) et les ischio-jambiers (**5**)
Jeudi *	20' de footing **+ technique de course** En starting ***block*** **2 X [4 X 150m + 200m]** **RAPIDE** **Récup totale !!**
Vendredi	40' de footing + **30' d'Etirements** (surtout les adducteurs(**2**) et les ischio-jambiers (**5**)
Samedi *	Matin : **30' de Footing + Gammes (PPG) + 10X150m** ***(Rapide)*** ***récup complet.*** Retour au calme + Renforcement musculaires + étirements… ---------- **Soir** 40' de footing + **30' d'Etirements** (surtout les adducteurs(**2**) et les ischio-jambiers (**5**)
Dimanche	**RDV au Stade à 10h** **Musculation** **+ 10 Lignes droites Tranquille sur la pelouse**

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



1 **2** **3** **4** **5** **6**