

Entraînement demi-fond court

Semaine : 04 février au 10 février 2013

Thème : période spécifique

- Attention :**
- Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi
 - Pensez à regarder dans quel groupe vous êtes ! Ca peut changer selon les semaines ! (voir bas de page)
 - étirements après chaque séance ; ça évite les blessures bêtes !
 - **Daniel, tu fais les séances du groupe 400m/800m**

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50'	50'	50'
Mardi	Matin	40' à 50'	40' à 50'	40' à 50'
	Soir	20' + Exercices dynamiques + 5*150m (r. totale) + Daniel	30' footing + 6*1000m (r=100m marche/trot) ou avec le groupe HS	30' footing + 6*1000m (r=100m marche/trot) ou avec le groupe HS
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	30' footing + renforcement musculaire	1h à 1h20 footing RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h46	1h à 1h20 footing RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h47
Jeudi	Matin	40' à 50'	40' à 50'	40' à 50'
	Soir	2*150m + 400m + 2*150m (r. totale) + Elie et Daniel	Jean/Zouaire : 20' footing + exercices dynamiques + 10*400m	10*400m + Christophe : 50' + 10 LD
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	45'	45'	45'
Samedi	Matin	Kevan 30' + étirements	45' (Elie : repos)	Repos
	Soir	40' + 10 à 12*200m (ou 50') en côtes Rdv à 16h au stade	40' + 10 à 12*200m (ou 50') en côtes Rdv à 16h au stade	40' + 10 à 12*200m (ou 50') en côtes Rdv à 16h au stade
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	RDV à 11h 30' + escaliers + 10LD (travail dynamique)	1h15 footing (>15km) Rdv à 10h au stade direction Parc de Sceaux (3 tours)	1h15 footing (>15km) Rdv à 10h au stade direction Parc de Sceaux (3 tours)

Légende :

Repos



Optionnel (en fonction des sensations)

r / R

r = récupération entre chaque fraction / R = récupération entre chaque bloc

LD

Lignes Droites de terrain de football (longueur du terrain)

Groupe 400m/800m	Groupe 1500m/10km	Préparation Générale
Kevan	Jean	Christophe
Geoffrey	Zouaire	Lahoucine
Raphael	Elie	Frédéric
	Daniel	