

Entraînement demi-fond court

Semaine : 18 février au 24 février 2013

Thème : période spécifique**Attention :** - Désormais avant chaque séance, **10 montées d'escaliers** sauf le samedi- **Semaine à 100km pour Elie et Zouaire !****- APORTEZ VOS POINTES ! La piste est glissante !****- vérifier les dates des compétitions : <http://asfivillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>**

		Préparation 400/800m	Préparation 1500m au 10km	Préparation Générale
Lundi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	50' footing	50' footing (12km)	50' footing
Mardi	Matin	40' à 50'	40' à 50'	40' à 50'
	Soir	20' footing + Escaliers + technique de course + 6*200m rapide (R=5'-6')	2*(10*200m) (r=30" / R=1'30") vitesse= 36" -37" + Lahoucine	20' footing + Escaliers + technique de course + 6*200m rapide (R=5'-6')
Mercredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	1h à 1h15 footing RDV à Vincennes	1h à 1h15 footing RDV à Vincennes	1h à 1h15 footing RDV à Vincennes
Jeudi	Matin	40' à 50'	40' à 50'	40' à 50'
	Soir	20' footing + Escaliers + technique de course + 4*400m rapide (r=6'- 8')	12*400m (r=1') + Daniel + Lahoucine	20' footing + Escaliers + technique de course + 4*400m rapide (r=6'- 8')
Vendredi	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Repos	50' footing (12km) ou samedi matin	Repos
Samedi	Matin	Repos	50' footing (12km) ou vendredi soir	Repos
	Soir	Raphael : 1h footing + 10LD	1h footing + 10LD	1h footing + 10LD
Dimanche	Matin	Repos	Repos	Repos
	Soir	Kevan : renforcement musculaire à 11h au stade (pas de course)	1h20 (17km) RDV au stade A 11h pour du gainage	1h20 (17km) RDV au stade A 11h pour du gainage

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