

Demi-fond court.**Du 01 au 06 Avril 2013**

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

Lundi	40' de footing + 400m Compétition
Mardi *	REPOS
Mercredi	40' de footing + 30' d'Etirements (surtout les adducteurs(2) et les ischio-jambiers (5))
Jeudi *	40' de footing + technique de course (50m) Accélérations.
Vendredi	REPOS
Samedi *	MATIN : 40' + 4X300m (1'00) léger !!!
	SOIR : RDV à 16h à Villejuif : 30' + 3X600m Rapide
Dimanche	50' de footing + renforcement musculaire en salle RDV à 10h à Villejuif

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

