

**Demi-fond court.****Du 27 Mai au 02 Juin 2013**

<b>Lundi</b>	<i>50' de footing ou REPOS</i>
<b>Mardi *</b>	30' de footing + 6X 1200m (4 tours de piste) (3'30 au kilo récup 3')
<b>Mercredi</b>	1h15 de footing ( <i>cette séance peut être déplacée</i> )
<b>Jeudi *</b>	20' de footing + Escaliers + 2X [200+300+400+300+200] (récup 45s et 2' entre les blocs) (Même programme que Jeremy Tison)
<b>Vendredi</b>	<b>REPOS</b> ou 40' de footing + 10 Lignes droites
<b>Samedi *</b>	<p style="text-align: center;"><b>Matin :</b></p> <p style="text-align: center;"><b>N'hésite pas à faire un footing de 40' le matin, dès que tu le pourras</b></p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;"><b>Soir</b></p> <p style="text-align: center;"><i>50' de footing + Etirements</i></p>
<b>Dimanche</b>	<b>1h30 de footing = Obligatoire !</b>

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