

**Demi-Fond court.**

**Du 29 octobre au 04 Novembre 2012**

**Préparation CROSS !!!!!**

**N'oubliez pas les étirements systématiquement après chaque entraînement !!!**

<b>Lundi *</b>	<b>Groupe : REPOS</b> Zouaire : 50'
<b>Mardi *</b>	- <b>Groupe</b> : 20' de footing + <b>1000+800+600+ (2X400)</b> Récup <b>3' - 2'30 - 2' - 1'</b> <i>Objectif, retrouver des sensations dynamiques. [Travail de Rythme]</i>
<b>Mercredi</b>	RDV à Vincennes <b>18h30 – 18h45</b> (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
<b>Jeudi *</b>	<u>Exercices Cardio</u> <b>Groupe : 20'</b> + séquences de 40s course <b>2X10</b> (selon niveau) <b>récup 30s et 1' entre les blocs</b>
<b>Vendredi</b>	<b>Groupe : Repos</b> Jean/Zouaire/Elie : <b>45'</b> (réveil musculaire)
<b>Samedi *</b>	<u>Vous pouvez effectuer (inverser) cette séance dimanche, selon l'humeur</u> <b>Groupe : En nature = 1h00 dont 4 X 5' plus vite récup 3' trot</b> <b>Soir</b> : Sur le stade = <b>20' + 6X1000m</b> à vitesse moyenne <i>en complète aisance respiratoire</i> <b>Je serai dispo pour une séance dans l'après midi 16 h au stade!! à bon entendeur...</b> <b>Groupe 400/800</b> : <b>40'</b> de footing + <b>PPG</b> (mêmes exercices que le mardi et jeudi) <b>Matin</b> : <b>Zouaire/Jean</b> : <b>45'</b> de footing
<b>Dimanche</b>	<b>Groupe : 1h à 1h30</b> de footing <b>400/800</b> : <b>40'</b> de footing + <b>10</b> Lignes droites

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

**Désormais avant chaque séance\***, **10 montées d'Escaliers** renforcements musculaire.

(Échauffements Dynamique... suite)

Liste des athlètes demi fond court.

<u>Préparation 400/800m</u>	<u>Préparation 1500 au 10km</u>	<u>Préparation générale</u>
- Kevan - Thomas - Geoffrey	- Jean - Zouaire - Elie - Christophe	- Adrien - Raphael - Lahoucine

\*Sauf le Samedi