

**Demi-Fond court.****Du 03 au 09 Septembre 2012**Groupe demi-fond court : **Zouaire, Elie, Thomas, Kévan, Jean, Adrien, Ralid,**

<b>Lundi</b>	<b>Groupe : REPOS</b>
<b>Mardi *</b>	Travail de Cardio + Escaliers (renforcements musculaire, dynamique...) - <b>30' de footing + Escaliers + 10lignes droites + escaliers + 10 Lignes droites sur la pelouse</b>
<b>Mercredi</b>	RDV à Vincennes <b>18h30 – 18h45</b> (1H00 de footing)
<b>Jeudi *</b>	Travail de Cardio + Escaliers (renforcements musculaire, dynamique...) - <b>30' + 10X 1' dans le Parc + Gainage</b>
<b>Vendredi</b>	Repos ou 50' de footing
<b>Samedi *</b>	<b>50' de footing en terrain Vallonné (Ne concerne que les Juniors et plus)</b> Le reste <b>Repos</b>
<b>Dimanche</b>	<b>1h à 1h30 de footing en terrain vallonné de préférence,</b>

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