

Demi-Fond court.

Du 24 au 30 Juin 2013

Préparation 10km (Jérémy 29 Janvier 2013)

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

Lundi *	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 20' + 600+500+400+300+200m (attention seance de Rythme avec Montée Lactate) Récup 100 marche.
Mercredi	Groupe : 1h15 (15km) RDV a 18h30 à Vincennes confirmation Obligatoirement par texto
Jeudi *	Groupe : 10X200m (récup 50) (Seance "tranquille")
Vendredi	Groupe : REPOS ou 45' de footing, Selon sensation !!
Samedi *	Matin GRUPE : <u>REPOS</u>
	----- Soir Groupe : 35' de footing + accélération sur 100m
Dimanche	Compétition (10km)

- 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)