

Demi-fond court.**Du 11 au 17 Février 2013****Période spécifique****Merci d'apporter vos pointes !!!!**

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Raphael/Frederic/Daniel : 20' de footing + Escaliers + technique de course + [200+250+300] X 2 récup 5' Elie/Zouaire/Lahoucine : 12X400m récup 1'30
Mercredi	Groupe : 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) 15km
Jeudi *	Raphael/Frederic/Daniel : 20' de footing + Escaliers + technique de course + Groupe : 300+400+500 X 2 (Si possible) Récup 6 à 8minutes
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Matin Zouaire : 50' de footing ----- Soir Raphael/Frederic/Daniel : 45' de footing + 10LD Technique de course
Dimanche	Kevan Si tu peux passer faire un peu de renforcement musculaire au stade RDV à 11h. (pas de course) Jean/Elie/Zouaire/Daniel : 50' footing les 20 dernières minutes plus vite. RDV au stade A 11h pour du gainage

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

Liste des athlètes demi fond court.

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

*Sauf le Samedi