

Demi-Fond court.

Du 12 au 18 décembre 2011

Lundi	<p>- Zouaire : 1H + accélérations 10 Lignes Droites</p> <p>- Groupe : REPOS, ou footing de 40minutes (<i>Selon sensation</i>)</p>
Mardi *	<p>- Groupe : 30' de footing + PPG + 2X500+1000+2X500m (<i>recup2'30</i>) ou avec le Groupe H-Stade, selon programme...</p> <p>- Thomas/Kévan : 30' + 10 Lignes droites (<i>renforcement musculaire dynamique</i>)</p> <p>- Adrien : 30' de footing + Lignes Droites</p> <p>- Jean : REPOS</p>
Mercredi	<p>- Nouzia/Zouaire/ Elie : 1h de footing (<i>ou 13 à 15km</i>). RDV Vincennes à 19h00 (à confirmer par texto.)</p> <p>- Kévan : 30 à 40' + 10 accélérations 100m</p> <p>- Adrien : REPOS</p> <p>- Jean : REPOS</p>
Jeudi *	<p>- Groupe : 3X [5X400m] Récup 1' et 2' entre les blocs</p> <p>- Kévan/Thomas : 2 blocs</p> <p>- Adrien : 20' + un 400m sur deux</p> <p>Jean : 30' de footing + 10 Lignes droites si possible</p>
Vendredi	<p>- Zouaire : 50'</p> <p>- Thomas/Kévan : REPOS</p> <p>- Adrien : REPOS</p> <p>Jean : REPOS</p>
Samedi *	<p>REPOS = Pour le reste du groupe</p> <p>- Zouaire : Matin : 50' Soir : Cotes (X10) (RDV a Vincennes a 17h30)</p>
Dimanche	<p>Zouaire : 1H30 ≈ 20km de footing</p> <p>NouZia : 1h de footing (impérativement) approche-toi du groupe de Vincennes</p> <p>Thomas/Kévan : 30' de footing + Sprint sur 10 Lignes droites en cotes (20 à 40m en sprint puis 20m en déroulé...) Impérativement</p> <p>Jean : 45' de footing</p>

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

* -**Filles** : [Même séance] (même récup)