

**Demi-fond court.**

**Du 06 au 12 Mai 2013**

## Préparation des Compétitions

<b>Lundi</b>	35' + étirements
<b>Mardi *</b>	20' + 10X400 (récup 1'30)
<b>Mercredi</b>	REPOS
<b>Jeudi *</b>	40' de footing + étirements
<b>Vendredi</b>	20' + 150+200+150+100m (récup 3') <i>Vitesse moyenne</i>
<b>Samedi *</b>	<b>MATIN :</b>
	<b>SOIR :</b>
	<b>Compétition : 400m</b>
<b>Dimanche</b>	<b>COMPETITION : 800M</b>

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

