

Demi-Fond court.

Du 10 au 16 Juin 2013

Préparation 10km (Jeremy)

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

Lundi *	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 20' + <u>3X2000</u> récup 3'
Mercredi	Groupe : 1h15 (15km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Jeudi *	Groupe : 20' + <u>3X 5X300</u> récup 100m trot et 100m marche entre les blocs
Vendredi	Groupe : REPOS ou 45' de footing, Selon sensation !! (Pas de Programme spécifique)
Samedi *	<u>Matin</u> Groupe : 45' de footing si possible -----
	<u>Soir</u> GROUPE : <u>50</u> ' de footing
Dimanche	Groupe : 1h15 de footing

- 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)

Liste des athlètes demi fond court.

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

*Sauf le Samedi