

Demi-fond court.**Du 04 au 10 Mars 2013**
Reprise des séances spécifiques, afin de progresser sur le tour de piste

Lundi	45' de footing + PPG (sur 50m, talons aux fesses + montées de genoux + Accélérations = 4X) → dynamique !!
Mardi *	20' de footing 3 X [150+200+250m] RAPIDE!!
Mercredi	45' de footing + PPG (sur 50m, talons aux fesses + montées de genoux + Accélérations = 4X) → dynamique !!
Jeudi *	20' de footing + Escaliers + technique de course 2X200m + 150m + 2X200m + 100m RAPIDE Récup totale !!
Vendredi	REPOS ou 40' de footing + 10 Lignes droites
Samedi *	Matin : 30' de Footing + Gammes (PPG) + 6X250m (Rapide) récup complet. Retour au calme + Renforcement musculaires + étirements... Soir 45' de footing + Etirements
Dimanche	RDV au Stade à 10h Musculation (Je ne serai pas là)

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