

Demi-Fond court.

Du 12 au 18 Novembre 2012

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	Groupe : REPOS
Mardi *	- Groupe: 20' de footing + 6X500 Récup 1'30 – [A ne pas Rater!] Séance de Rythme !!
Mercredi	RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
Jeudi *	Groupe : 20' + 10X200m récup 50s
Vendredi	Groupe : Repos
Samedi *	Groupe : En nature = 40' de footing + 8 LD
Dimanche	Groupe : Compétition (Cross du VDM) Jean : Semi-marathon de Boulogne

- 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.

Préparation 400/800m	Préparation 1500 au 10km	Préparation générale
- Kevan - Thomas - Geoffrey	- Jean - Zouaire - Elie - Christophe	- Adrien - Raphael - Lahoucine

*Sauf le Samedi