

Demi-Fond court.

Du 01 au 07 Octobre 2012

Piste !!!!! (Kevan/ Geoffrey : Emmenez vos pointes !!)

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

Lundi	Groupe : REPOS
Mardi *	Groupe : 2Blocs de 6 X 400m Récup 1' et 2'30 entre les blocs (travail de VMA, allure moyenne) <i>(en fonction des sensations, réduisez sur la quantité)</i> Kevan/Geoffrey : 300+250+200m. (piste, récup totale)
Mercredi	RDV à Vincennes 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Kevan/ Geoffrey : 30 à 45' de footing + 30' étirements impérativement
Jeudi *	Groupe : Travail de Cardio + Gainages (renforcements musculaire, dynamique...) 30' + Course sur 150m et 50m trot de récup sur 15 tours de pistes Kevan/ Geoffrey : 30' de footing + 4X150m rapide Récup 2' a 5mn + 20' footing
Vendredi	Groupe : REPOS Sauf : → Jean/Zouaire/Elie : 1h de footing
Samedi *	Jean/Zouaire/Kalid/Elie : 1h de footing dont 4X5' plus Rapide !!! Kevan/Geoffrey : 30' + accélérations 8 à 10 LD (80 a 100m Réveil musculaire) Adrien : 35 à 45' de footing (réveil musculaire) Non obligatoire, selon sensation Raphael : Repos
Dimanche	Jean/Zouaire/Elie : 1h à 1h30 de footing en terrain vallonné de préférence, Kevan/Geoffrey : Compétition (Noisy Le Grand) Raphael/Adrien : 1h de footing (ou RDV au stade a villejuif à 10h)

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

Liste des athlètes demi fond court.

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