

Demi-fond court.**Du 03 au 09 Juin 2013**

Lundi	<i>50' de footing ou REPOS</i>
Mardi *	30' de footing + 5X1600m (4 tours de piste) (1'30 au 400m)
Mercredi	1h15 de footing (<i>cette séance peut être déplacée</i>)
Jeudi *	20' de footing + Escaliers + 10X[200+200] (récup 30s et 1' entre les blocs) (Même programme que Jeremy Tison)
Vendredi	REPOS ou 40' de footing + 10 Lignes droites
Samedi *	<p style="text-align: center;">Matin :</p> <p style="text-align: center;">N'hésite pas à faire un footing de 40' le matin, dès que tu le pourras</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p style="text-align: center;">Soir</p> <p style="text-align: center;"><i>50' de footing + Etirements</i></p>
Dimanche	1h30 de footing = Obligatoire !

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