

**Demi-fond court.**

**Du 08 au 14 Avril 2013**

**Nous reprenons les séances spécifiques...**

**Agendas compétition** → <http://asfvillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>

<b>Lundi</b>	<b>Groupe :</b> REPOS Ou 50' de footing, selon sensation... Zouaire : 50' (12km)
<b>Mardi *</b>	<b>GROUPE :</b> 20' + escaliers + 4X600m <b>Rapide</b> récup complet <b>Raphael :</b> Avec Le Groupe JP
<b>Mercredi</b>	<b>Groupe :</b> 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) (15km)
<b>Jeudi *</b>	<b>GROUPE :</b> 20' + escaliers + 2X200 + 2X300 + 2X400 + 2X200 Récup 1' puis 1'30 + 1'45 (Attention à bien s'échauffer avant) Séance basée sur la vitesse!!! <b>Raphael :</b> Avec Le Groupe JP
<b>Vendredi</b>	<b>GROUPE :</b> REPOS Zouaire : 50' footing
<b>Samedi *</b>	<b>Matin :</b>  -----  <b>Soir :</b> <b>GROUPE :</b> RDV à 16h 30" de footing + 3X800 (VMA)
<b>Dimanche</b>	<b>GROUPE :</b> 1h00 de footing (4 à 5 Tours dans le parc) <b>Profil 400/800m :</b> RDV en salle a 11h pour 40' de musculation – (Kévan-Raphael)

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

Liste des athlètes demi fond court.

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