

Demi-fond court.

Du 22 au 29 Avril 2013

Reprise des séances spécifiques, afin de progresser sur le tour de piste

Lundi	REPOS
Mardi *	30' + <u>2X300m + 2X200</u> Rapide récup totale
Mercredi	40' de footing + 30' d'Etirements (surtout les adducteurs(2) et les ischio-jambiers (5))
Jeudi *	30' de footing + technique de course (50m) + <u>250 + 200 + 2X150m</u> Rapide Récup 7 à 10 minutes
Vendredi	REPOS
Samedi *	MATIN :
	SOIR : RDV à 16h à Villejuif : 30' + 6X100m Pas très rapide (Vit.26s) Récup 4 à 6' (réveil musculaire)
Dimanche	<u>RDV à 08h45 à Villejuif Compétition Interclubs</u>

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

