

Demi-Fond court.

Du 31 décembre au 06 Janvier 2013

Préparation CROSS !!!!!

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

Lundi *	<p>Groupe : REPOS Elie/Jean : 45' de footing</p>
Mardi *	<p>Férié, pas de RDV Bonne Année !! Groupe/ : A la sensation (Pas de Programme spécifique) 1h au parc + 10LD</p>
Mercredi	<p>Groupe : 1h15 (15km) RDV au stade de Villejuif 18h30 – 18h45 (1H00 à 1h20 de footing) Pensez à m'envoyer un texto pour confirmer !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!</p> <p>Kévan/Geoffrey/Raphael : 30' de footing + renforcement musculaire (Pas de Programme spécifique)</p>
Jeudi *	<p>Zouaire/Elie/Daniel/Frédéric: 30' + 6X1000m récup 100m Marche/trot Christophe : 50' + 10 LD Kévan/Geoffrey/Raphael: 30' + 500+300m Rapide (pensez à bien s'échauffer et s'étirer avant cette séance. Récup totale.</p>
Vendredi	<p>Groupe : REPOS ou 45' de footing, Selon sensation !! (Pas de Programme spécifique)</p>
Samedi *	<p style="text-align: center;">Matin</p> <p>Zouaire/Jean/ : 45' de footing Groupe : REPOS Kévan : 30' + étirements</p> <hr style="border-top: 1px dashed red;"/> <p style="text-align: center;">Soir</p> <p>GROUPE : 40' de footing + 10 à 12X 200m (ou 50s) en cotes (rdv au stade 16h)</p>
Dimanche	<p>Elie/Jean/Zouaire/Frédéric/Daniel/Christophe/Lahoucine : 1h15 de footing (≥ 15km) RDV a 10h au stade direction Parc des sceaux.(3tours) Kévan/Geoffrey/Raphael : RDV à 11h (30+Escaliers+10LD Travail dynamique)</p>

- 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
<ul style="list-style-type: none">- Kevan- Geoffrey- Raphael	<ul style="list-style-type: none">- Jean- Zouaire- Elie- Daniel	<ul style="list-style-type: none">- Lahoucine- Frédéric- Christophe

*Sauf le Samedi