

Demi-fond court.

Du 18 au 24 Février 2013

Elie/Zouaire, semaine à 100km

Vérifiez les dates de vos compéts

<http://asfivillejuif.jeblog.fr/agenda-asfi-demi-fond-p371071>

Lundi	Groupe : REPOS Ou 50' de footing, selon sensation... Elie/Zouaire : 50' (12km)
Mardi *	Raphael/Frederic/Daniel : 20' de footing + Escaliers + technique de course + 6X200 Rapide !!! récup 5' à 6' Elie(15km)/Zouaire/Lahoucine : 2X[10X200] Récup 30s et 1'30 entre les blocs (vit=36 à 37s)
Mercredi	Groupe : 1h à 1h15 de footing (RDV a Vincennes) (15km)
Jeudi *	Raphael/Frederic/Daniel : 20' de footing + Escaliers + technique de course + 4X400m Rapide récup 6 à 8' (Attention séance avec montées lactates !!) Elie/Zouaire/Lahoucine/Daniel : 12X400m récup 1' (15km) séance de VMA
Vendredi	Groupe : REPOS Elie : 50' (12km) Tu pourras remplacer cette séance par du celle samedi matin
Samedi *	Matin : Zouaire/Elie : 50' de footing (12km) Tu pourras remplacer cette séance par celle du vendredi ----- Soir Raphael/Frederic/Daniel : 1h de footing + 10LD (obligatoire) (14km)
Dimanche	Kevan Si tu peux passer faire un peu de renforcement musculaire au stade RDV à 11h. (pas de course) Jean/Elie/Zouaire/Daniel : 1h20 (17km) . RDV au stade A 11h pour du gainage

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

*Sauf le Samedi