

Demi-fond court.**Du 27 Mai au 02 Juin 2013**

Préparation 10km

Lundi	Groupe : REPOS Jean : 45' de footing
Mardi *	Groupe : 20 à 30' de footing + 6X1200m (1'24/400m) récup 3' Fred : même séance : (1'36/400m) récup 3'
Mercredi	Groupe : 1h (ou 13 à 15km) . RDV Vincennes à 18h30 (à confirmer par texto.) <i>Prévoir compétition Saint Maur</i>
Jeudi *	Groupe : 20' de footing + Escaliers + 2X [200+300+400+300+200] (récup 45s et 2' entre les blocs)
Vendredi	Groupe : REPOS
Samedi *	Matin
	45' de footing (Si possible)
Samedi *	Soir
	50' de footing
Dimanche	1h30 de footing = obligatoire

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